JEAN VALNET

TRATAMENTUL BOLILOR PRIN LEGUME FRUCTE ȘI CEREALE

JEAN VALNET

TRATAMENTUL BOLILOR PRIN LEGUME, FRUCTE ȘI CEREALE



EDITURA CERES
București, 1987

Traducerea de prof. dr. VALENTIN NEAGU și AUREL TITA

Jean Valnet
Traitement des Maladies par les légumes, les fruits et les céréales (8-éme édition)
Maloine S.A. éditeur

PREFAȚA

Doctorul Jean Valnet este un adevărat cavaler al medicinei. Inima sa bate permanent pentru pacienții săi. În ce-l privește știința este un mijloc și nu un scop.

Marea majoritate a bolnavilor se adresează doctorului Valnet nu numai ca unui medic, ci și ca unui duhovnic.

După de Gaule, și alți militari, între care și medici (mă gîndesc, de pildă, și la generalul Louis Dulieu, nu numai la dr. Jean Valnet) s-au hotărît să convertească știința în cultură și să lumineze omul de rînd, atît de des victimă a ignoranței.

Din păcate, sînt puțini cei care simt ce pot face, ce are de făcut un militar pe timp de pace. Dr. Valnet este, mai presus de orice, un om al datoriei, căruia i s-a oferit șansa de a-și alege singur domeniul activității sale. I s-au recunoscut autorului meritele, pentru că Franța rămîne, în ciuda fluctuațiilor de tot felul, un mare consumator de cultură. În Franța, deci, cercetările și experimentele rațional conduse de către dr. Jean Valnet nu puteau să nu fie încununate de succes.

Desigur că „Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale" este o carte care se adresează marelui public, mai degrabă decît specialiștilor. O carte în care bunul simț se află în largul lui nefiind încorsetat de o rigoare „sterilizantă". Limbajul este la îndemîna tuturor; ceea ce nu era dinainte cunoscut, ca terminologie, se poate deduce ușor. Un „metodolog" al științelor medicale ar putea, poate, obiecta că la pagina X sau la pagina Y s-ar fi putut folosi o terminologie mai savantă, adică mai recent intrată în uzul academic.

Traducătorii au păstrat în ediția românească cîteva legume, fructe și cereale care nu se găsesc în țara noastră, cu speranța că specialiștii noștri în acest domeniu vor întreprinde cercetările ce se impun pentru consacrarea, în cadrul alimentației raționale, a ștevieі sau untișorului de pildă. Cititorul trebuie să fie convins că fiecare loc își are legumele, fructele și cerealele lui optime, înfrățite cu omul născut pe pămîntul, în ținutul respectiv. Soiurile noastre de grîu dau o pîine mai bună pentru români, decît pentru populațiile altor

state. Există un echilibru cosmic, pe care dr. Valnet, care a trăit în îndepărtata Indochină, îl cunoaște foarte bine.

Polenul, mierea, argila noastră sînt factori terapeutici pentru români, spre deosebire de medicamentele de sinteză a căror eficiență cade exclusiv în responsabilitatea tehnologiei de fabricație.

O altă idee directoare a cărții pe care o prezentăm este următoarea: în cereale, legume, fructe, miere, polen, sucuri etc. raporturile dintre diferitele substanțe active (oligoelemente, diastaze etc.) este optim, se armonizează, acționează sinergic venind și cu unele energii în fața cărora aparatele actuale de măsură rămîn neputincioase, deși organismul omenesc înregistrează o îmbunătățire evidentă a stării de sănătate. Poate că cibernetica și mai ales bionica sau altă știință pe cale să se nască sau să treacă examenul consacrării vor lămuri aceste aspecte, le vor face acceptate chiar și de aceia care, deocamdată, inventariază doar succesele, fără a putea furniza întotdeauna explicații complete.

„Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale" este una din cele mai utile cărți care se putea scrie. Iată de ce apreciem inițiativa Editurii Ceres care, prin bunăvoința autorului, eminentul profesor Jean Valnet și a Editurii Maloine a facilitat cititorilor români cunoașterea acestei valoroase lucrări. Ea se adresează, în egală măsură, tuturor celor dornici să-și conserve sănătatea, cît și bolnavilor dispuși să facă totul pentru a și-o redobîndi.

Traducătorii au ezitat în fața unor termeni care amintesc prea mult de medicina „laică" sau, în orice caz, de medicina clinică preultramicroscopică, cum ar fi de pildă, hepatism *sau* prostatism. *Este vorba de noțiuni cu iz arhaic care desemnează o afecțiune oarecare, cronică, dar nu prea gravă, la nivelul unui anumit organ. S-au păstrat astfel de noțiuni pentru că această terminologie se află în armonie cu cunoștințele actuale din domeniul farmacodinamiei vegetale despre care este vorba în lucrare. O lege a moralei profesionale, de o mare înțelepciune, prevede că pacienților trebuie să li se furnizeze o cantitate digerabilă de cunoștințe din domeniul medical care-i interesează. Nici mai mult, nici mai puțin, deoarece necunoscutul sperie și, pentru cititorul obișnuit, o avalanșă de date și de termeni medicali sofisticați (oricît de corecți ar fi ei pentru un specialist) este tot atît de înspăimîntătoare ca și superficialitatea sub care, uneori, se tăinuiește o realitate care poate fi gravă.*

S-ar putea ca unele probleme, ca de pildă, cea a ciupercilor sau aceea a verzei să pară nejustificat de palpitant prezentată; autorul a procedat astfel din dorința de a sublinia importanța care ar trebui să li se acorde. Capitolele despre argilă, polen și apă sînt adevărate daruri pentru cititorii dornici să le folosească indicațiile.

Cartea pe care o prezentăm este un model de manual de educație sanitară. Ea recomandă cu precădere regimuri capabile să consolideze sănătatea, să amelioreze funcționarea unor organe mai sensibile, eventual deficitare și, de asemenea, sfătuiește un număr important de suferinzi să consulte medicul, sub a cărui îndrumare vegetalele recomandate pot avea o eficiență optimă.

Din ediția în limba română lipsește rețeaua cu magazine dietetice din Franța. De altfel în agricultura românească chimizarea agriculturii este supusă unui control strict, pesticidele și alte substanțe care ar putea fi dăunătoare organismului folosindu-se conform unor norme judicios stabilite. Iată de ce riscurile unei intoxicații cu varză sau alte vegetale sînt minime.

În încheiere ne exprimăm speranța că, asimilînd înțeleptele sfaturi și prețioasele informații cuprinse între coperțile acestei cărți cititorul va fi în măsură nu numai să știe ce are de făcut de acum înainte pentru propria sănătate, ci și pentru colectivitate, devenind un factor conștient și activ în munca de educație sanitară desfășurată în țara noastră.

dr. MIHAI NEAGU BASARAB

Cartea pe care o prezentăm este un model de manual de educaţie sanitară. Ea recomandă cu prudenţă regimuri capabile să contribuie la refacerea şi ameliorarea funcţionării unor organe mai sensibile, esenţial deficitare şi, de asemenea, sfătuieşte un număr important de suferinzi să consulte medicul, sub a cărui îndrumare terapiile recomandate pot avea o eficienţă optimă.

Din ediţia în limba română lipseşte reţeta cu magneziu, destinată din Franţa. Deoarece în agricultura românească chimizarea agriculturii a fost supusă unui control strict, pesticidele şi alte substanţe care ar putea fi dăunătoare organismului există în conformitate cu normele judicios stabilite, faţă de care riscurile unei intoxicaţii cu acestea sau ale pesticidelor sînt minime.

În încheiere ne exprimăm speranţa că, cunoscînd învăţăturile şi preocupările informaţiei cuprinse în paginile acestei cărţi, cititorii nu şi-o vor însuşi numai ca să se folosească de ea înainte pentru propria sănătate, ci şi pentru colectivitate, devenind un factor conştient şi activ în munca de educaţie sanitară desfăşurată în ţara noastră.

dr. MIHAI NEAGU BASARAB

Doctorul JEAN VALNET

Născut în 1920, doctorul Jean Valnet este, de mai mulți ani, unul dintre cei mai mari specialiști ai medicinii cu ajutorul plantelor. Lucrările sale se bucură de autoritate și sînt răspîndite în lumea întreagă. În Franța le găsești atît în facultăți, cît și în bibliotecile municipale, la profesioniști, cît și în cămine. Emisiunile sale la radio și la televiziune, în Franța, ca și în străinătate, precum și articolele care i-au fost consacrate în ziarele și revistele din întreaga lume i-au creat o extraordinară popularitate.

Inițiator a numeroase conferințe destinate specialiștilor (facultăți, Ministerul Sănătății Publice) sau marelui public, în Franța, în Elveția, în Anglia, în Belgia, în Spania, în Canada, în Africa, doctorul Valnet a prezidat — cu începere din 1960 — mai multe congrese despre mijloacele de tratamente preconizate în cărțile sale.

Fost medic și chirurg militar, dr. Valnet a folosit totdeauna plantele la îngrijirea bolnavilor. În Indochina, la Tonkin, din 1950 pînă în 1953 pansa răniții cu soluții aromatice, obținînd rezultate în genere superioare celor obișnuite.

În 1959 părăsește armata ca să se instaleze la Paris și să-și continue cercetările.

Medaliat cu bronz pentru lucrări științifice în 1954, dr. Valnet este Cavaler al Legiunii de Onoare pentru merite militare, Comandor al Frunzelor de Lauri Academici, titular a numeroase distincții civile și militare, membru al mai multor reputate societăți franceze și străine. A întemeiat, în 1971, o asociație de studii și cercetări (potrivit legii din 1901) avînd ca scop: „Toate studiile, cercetările și lucrările legate de aromaterapie, de fitoterapie, de terapeutici biologice, naturale și fizice legate direct sau indirect de ele — și răspîndirea prin toate mijloacele a acestor studii, cercetări și lucrări".

Asociația este denumită „Colegiul de fito-aromaterapie și de medicină de teren, de limbă franceză", cu secretariatul la nr. 11 bis în strada Jean Mermoz — 75008 Paris.

PRECIZĂRI IMPORTANTE

Știm, de la Marcel Aymé încoace, că „singura rațiune a scrisului este să spunem ceva“. Și, în ceea ce mă privește, este ceea ce am încercat să fac de la primele mele publicații, din 1948.

„Să spun ceva...“. Scriind fraza aceasta, autorul cărții, *„Cel care trece prin zid“* și al volumelor *„Iapa verde“* și *„Capul celorlalți“* socotea că nu este frumos să te dedai la psitacism pentru simpla plăcere de a-ți citi numele în fruntea unei tipărituri oarecare. În orice caz, așa am interpretat eu mesajul acestui vecin care, chiar dacă a fost un fantezist, era dublat de un gînditor, în egală măsură profund și trist. Starea sănătății lui Marcel Aymé explică melancolia-i recidivantă. Viața lui ar fi fost, foarte probabil, mult ameliorată dacă ar fi putut fi îngrijit cu tratamente active de extracție naturală. În schimb, ar fi fost posibil să nu beneficiem de capodoperele lui: cum omul fericit n-are istorie, îi e tare anevoie să povestească vreuna.

În ceea ce mă privește, deși n-am nici eu mai multă istorie decît mulți dintre compatrioții noștri (chiar dacă au mania de a se văicări, în loc să fie fericiți că viața nu-i împovărează cu mai multe necazuri), bolnavii mei au avut inițiativa de a-mi povesti multe. De altfel, îi invitam chiar eu, consacrîndu-le timpul necesar. În afară de lecturile autorilor vechi sau actuali, pe care mi le impuneam pentru mai buna exercitare a îndeletnicirii mele, pacienții m-au învățat multe lucruri... m-au învățat sau mi le-au confirmat. Căci în urma călătoriilor mele de peste mări și țări sau, mai aproape, în cuprinsul țării, am aflat repede că anumiți bolnavi, tratați zadarnic luni și ani de zile de doctori care erau niște combinații de papagali și de roboți, se vindecaseră cu tratamente mai simple, de la Natură, lipsiți, prin opțiunea lor, de foarte savanții medici de țară sau de vraci.

Constatarea aceasta, mai ales cînd se repetă, te îmbie la reflecție.

Pe de altă parte, situația mea de medic și de chirurg militar m-a învățat multe. Dascălii mei erau, atunci, marinari ai marinei comerciale, obligați să aibă măcar rudimente de cunoștințe medicale cînd se îmbarcau, pentru luni în șir, în absența unui medic. (Astfel, în 1950, plecînd către Indochina pe Liberty „Gerardmer“, am fost totodată medicul militarilor legiunii străine și al altor trupe aflate la bord, ca și al echipajului lipsit de medic..., căci, pe vremea aceea, un echipaj de 80 de membri n-avea dreptul la un „doctor“ particular al Societății „Încărcătorilor Reuniți“). Marinarii și eu însumi am învățat reciproc multe lucruri.

Ceilalți dascăli ai mei au fost sergenți, sergenți-majori, sublocotenenți sau locotenenți-majori de poștă în Cochinchina sau la Tonkin. Oricît de puțin ar fi servit în jungla regiunilor tropicale din Africa de Nord sau din Africa neagră, cunoșteau o seamă de „trucuri“, așa cum cer de ani de zile studenții noștri de la medicină, pentru a-și îngriji cît mai bine bolnavii.

Astfel, la originea cărților mele publicate la Maloine și la Fayard (*Doctorul Natură*, ediție nouă în 1980), s-a impus ideea de a ajuta cît mai mult pe cei izolați pe vapoare, în forturi, ca și în anumite regiuni îndepărtate care, chiar și în zilele noastre, pot fi despărțiți de restul lumii pentru o perioadă nedeterminată.

„Grădina este un laborator de farmacie“ a reamintit pe drept cuvînt profesorul L. Binet, fost decan al Facultății de medicină din Paris. Este, bineînțeles, dificil să găsești grădină pe o navă, într-un fort militar izolat sau într-o gospodărie franceză troienită de zăpadă. Dar, în toate cazurile, produsele elementare ale grădinii *se află în bucătărie* și în cămară. Vom vedea serviciile nebănuite pe care le pot aduce legumele, fructele și cerealele, în cazul unor afecțiuni, uneori foarte grave.

PREFAȚĂ LA EDIȚIA a 8-a

Cartea aceasta, scrisă spre a fi folositoare, nu se poate, în nici un caz, substitui științei medicului.

Cititorul va trebui să-și aducă aminte totdeauna că un simptom aparent nedăunător poate fi legat de o afecțiune foarte gravă, orice gest terapeutic trebuind să fie urmarea unui diagnostic; apariția unui sindrom oarecare, chiar minor, va trebui în mod obligatoriu să aducă după sine intervenția medicului cu experiență.

De la prima ediție a lucrării, în 1967, se pare că sfaturile acestea au fost înțelese. Dovadă nenumăratele scrisori primite de pretutindeni, care mă informează — pe de altă parte — că unele ulcere stomacale, tratate în zadar după modalități obișnuite, de mai mulți ani, cedaseră după trei săptămîni de suc de varză sau de cartof crud, iar cutare colite vechi (care au grevat deopotrivă bugetul asigurărilor sociale și pe acela al bolnavului, pe lîngă inconvenientele care însoțesc orice boală) fuseseră neutralizate prin simplul suc de morcov, că ...

Sînt deosebit de fericit în privința aceasta. Iată fără îndoială unul dintre temeiurile interesului reînnoit al acestei cărți fără altă pretenție.

Al doilea temei al acestor ediții succesive se găsește în eclestismul și curajul a numeroși ziariști (prietenii mei personali, și ai altora, care mi-au devenit prieteni fără întîrziere) și care nu se tem de lupta împotriva tuturor formelor de „poluare", alimentară și medicamentoasă. Puțini cititori își imaginează, desigur, riscurile înfruntate voluntar de acești ziariști, cărora un P.D.G. teleghidat de anumite puteri financiare poate în orice moment să le „mulțumească". Cel mai mic rău este că articolele lor pot fi refuzate — nu ducem lipsă de exemple — atît în presa de mare tiraj, cît și în ziarele profesionale a căror supraviețuire depinde, înainte de orice, de finanțarea trusturilor prin mijlocirea unor publicități „lovitură-de-măciucă".

Opinia publică, din ce în ce mai îngrijorată cu privire la problemele sănătății, ar trebui să binecuvînteze în fiecare dimineață existența unor publicații independente de orice servituți. Grație acestor apariții cunoaște efectiv datele problemei și modalitățile de tratament.

Din ce în ce mai mult, medicii își spun părerea în privința acestor aspecte capitale pentru sănătatea fiecăruia, deci a colectivității. Nu-și atrag indulgența trusturilor chimice, e ușor de bănuit. Dar scrisorile considerabile pe care le primesc în chip de mulțumire pentru acțiunea lor îi mulțumesc pe deplin.

O femeie de 42 de ani, profesoară la Paris, îmi scria acum trei ani: „Vă mulțumesc pentru tot ce lucrările dumneavoastră mi-au adus mie, familiei mele, ca și tuturor prietenilor mei. Dar nu reușesc să înțeleg de ce așteptați cînd „Medicini diferite" (Planète, 1964) și „Doctorul Natură" (Fayard, 1971 și 1973) s-au epuizat. Zgîlțiiți-vă confrații, cînd îi veți vedea sau apucați-vă de o ediție pusă la zi". Am putut, în iulie 1980, să comunic acestei corespondente, că „Doctorul Natură" reapăruse, sporit cu vreo 150 de pagini.

În afară de ziariștii curajoși, despre care am vorbit mai sus, există — scuzîndu-mă că mă repet — medici care nu pregetă să spună ce gîndesc, cu riscul de a-și atrage unele neplăceri din partea Ordinului Medicilor (a fost cazul profesorului Paul Milliez, acum cîțiva ani, dar situația era atît de ridicolă încît s-a întors repede în avantajul acestui mare maestru anticonformist) sau anumitor mari laboratoare farmaceutice. Compatrioții noștri n-au uitat desigur disputele care l-au opus pe doctorul Henri Pradal celor șapte sau nouă trusturi chimico-farmaceutice. Motivul? Apariția „Ghidului medicamentelor celor mai curante" al lui H. Pradal (Edition du Seuil, 1974). Se știe că, din fericire — încă mai sînt judecători în Franța, astfel că dr. Pradal a cîștigat toate procesele. Faptul acesta înseamnă o recunoaștere că autorul, doctor în medicină și toxico-farmacolog, avea competența și datoria de a-și informa confrații și publicul. Dacă dulapul dumneavoastră farmaceutic este prea tixit, luați măsuri și rezervați un loc „Noului Ghid al Medicamentelor" a lui H. Pradal (Seuil, 1980), ca și „Dicționarului Critic al Medicamentelor" (ediția a doua, 1980 — Editions du Couloir de Gaube — B. P. 77-65110, Cauterets). Veți adăuga alături „Tîrgul spaimei" (lucrare a aceluiași autor, Seuil, 1977).

Îi mulțumim dr. Pradal pentru prețioasele sale învățăminte și avertizări.

Al treilea temei al succesului acestei lucrări se află în grija plină de atenție repetată a domnilor Philippart care conduc destinele Editurii Maloine.

Le aducem mulțumiri.

dr. J. VALNET
Paris, 1981

CAPITOLUL I

INTRODUCERE

Se credea că se știe, sau aproape tot, despre legume și fructe, despre cereale și alge, despre plantele medicinale și drojdii, într-un cuvînt despre regnul vegetal în totalitatea lui. Într-adevăr, de vreme îndelungată, cercetătorii din lumea întreagă se interesează despre ele, le experimentează și își publică opiniile!

Se știa destul despre alimentația eficientă și, în caz de neplăceri, despre instituirea unui tratament corespunzător. Vegetalele sînt, dealtfel, atît de numeroase și însușirile lor atît de polivalente încît, în fața unei indispoziții, greutatea constă, de fapt, în alegere.

Dar noutățile continuă să apară, iar precizările să se aglomereze. S-au și scris pînă acum volume despre ceapă — antiinfecțioasă, stimulent general, antidiabetică, diuretic puternic, antisclerotică, vermifugă, antiscorbutică... Bazîndu-se pe faptul că în Franța se dau cepe celor cu tromboză a membrelor, autori englezi au demonstrat că ceapa era indicată în prevenirea, ca și în tratarea anumitor afecțiuni cardiovasculare, aceste actuale mari furnizoare de concesiuni în cimitire.

Ceaiul este un excitant, favorizează munca intelectuală, este diuretic și ușurează digestia. Toată lumea, sau aproape toată, îi știe proprietățile. Dar i s-au recunoscut și altele, deosebit de interesante, asupra arterelor coronariene, cele care hrănesc inima și a căror îngustare sau astupare printr-un cheag de sînge poate provoca o moarte subită. Mai mult chiar, G. Ohloff și colaboratorii săi, din cadrul societății elvețiene, „Firmenich", specializată în parfumuri și arome, au publicat, acum șase sau șapte ani rezultatele studiilor lor despre compoziția chimică a aromei ceaiului. Pe lîngă componenții identificați pînă atunci, ei au mai adăugat 68 inediți, lîngă care alți 56 aveau să se adauge în curînd, ca urmare a cercetărilor americane.

Înainte de a cunoaște aceste „noutăți", lumea s-a dovedit bine inspirată cînd consuma ceapă și bea ceai.

Cu titlu de informație și de curiozitate, aroma ceaiului, ai căror constituenți cunoscuți au de ce să ne ispitească — este o „dulce copilă" pe lîngă aroma cafelei, căreia i se cunosc de pe acum 608 componenți chimici.

În permanență, legumele, fructele și cerealele oferă noutăți: de la prima apariție a acestei cărți, în 1967, s-au găsit în fructul unei specii de laur american *(Persea gratissima)* mai multe antibiotice și s-a demonstrat că ovăzul, atît de folositor oamenilor, cît și cai-

lor, avea — sub anumite forme — o proprietate suplimentară, antitabagică.

Și cîte alte descoperiri încă, roade ale unei munci perseverente dintre care numeroase sînt evocate în lucrarea de față.

Rezultatele cercetărilor din toate laboratoarele din lume a căror vocație este studiul vegetalelor, sînt atît de multe încît unui specialist îi este cu neputință să fie în totalitate la curent, riscînd să nu mai aibă vreme pentru propriile lucrări. Prof. R. Latarjet constata: „ne izbim de dilema: congres sau progres".

Ca și plantele medicinale, fructele și legumele mai ascund încă multe secrete. Ar fi, de exemplu, interesant de știut pentru ce anume sucul grapefruitului se dovedește, pentru unii, un foarte activ hipotensiv.

Vegetalele, a căror prezență în arsenalul terapeutic a fost și este încă considerabilă, își recapătă de cîțiva ani strălucirea după o perioadă de „umbră", determinată de era chimică, în prezent în declin. Lucrul se datorează tuturor celor care (cercetători, informatori medicali sau ziariști) tratează periodic aceste probleme în lucrările lor din revistele științifice și din presa de mare tiraj.

O datorăm, de asemenea, numeroaselor laboratoare mici care, împotriva adversităților de tot felul, înfrînate adesea de dispoziții guvernamentale aberante, au făcut totul ca să-și mențină, integral sau parțial, produsele lor. Bolnavii și medicii pot să le fie recunoscători, deopotrivă, întrucît dispariția brutală a anumitor tratamente vegetale de valoare ar avea de ce să-i îngrijoreze.

Le-o datorăm, în sfîrșit, unor mari laboratoare — din categoria celor reputate — pe care birourile de studii le-au convins de necesitatea de-a se reîntoarce la tratamentele naturale. Marile laboratoare reiau, în majoritate, ideile experimentate de secole și încep să producă (uneori după mai mulți ani de cercetări — și ne întrebăm de ce!) un fortifiant alcătuit din produse marine, sau un sirop contra tusei, pe baza unui extract de iederă, sau un ocrotitor vascular extras din afine, sau un tratament hepatic bazat pe fumăriță (*Fumaria officinalis*), sau drajeuri pe bază de alburn de tei sălbatic. Desigur, produsele de bază care, vorbind din punct de vedere comercial, nu valorează mare lucru în forma lor primă, ajung pe piață la prețuri mai mari. Trebuie să trăiască toată lumea și prezentarea este plăcută (nu se împachetează tăițeii în hîrtii transparente de culori diferite?).

Beneficiarul poate, totuși, să-și reamintească că-i stă încă adeseori în putință să recolteze el însuși fumăriță și afine (sau frunzele afinilor), frunză de coacăz-negru, păstăi de fasole uscată . . . sau să și le procure în stare brută.

Vegetalele au căpătat de curînd o nouă faimă cu ocazia „foametei din lume".

Se știe că alimentația omului comportă zahăr, grăsimi și proteine sau protide (care, în mod greșit, au fost vreme îndelungată sinonime cu carnea sau cu peștele). Diferitele vitamine și elemente catalitice indispensabile se găsesc într-o alimentație variată, în care li se dă un loc de seamă legumelor, cerealelor și fructelor.

În ceea ce privește proteinele, producătoare ale mușchilor, animalele lipsesc în mod stringent într-un anumit număr de țări. De aceea, așa cum mi-a fost dat să văd în Africa, băștinașii se hrănesc cu carne de maimuță, de șarpe, de elefant... În Vietnam se cresc niște cîini cu părul scurt, numiți „cîini-porci", ca să se pregătească din ei fripturi și supă.

Așa cum ne semnalează profesorul Jean Vigne, într-o comunicare din *„L'Hôpital"*, în 1970, pentru a satisface nevoile de proteine a 250 de milioane de indivizi este nevoie anual de 50 pînă la 100 de milioane de tone de carne, care pot fi înlocuite cu 6 milioane de tone de proteine sintetice. Un bou se maturizează în 3 ani și dă vreo 50 kg de proteine, în vreme ce 100 kg de drojdie uscată necesită două-patru ore ca să furnizeze aceeași cantitate. Se înțelege din capul locului interesul pentru asemenea procedee[1].

Pe de altă parte, soia, porumbul, mazărea, năutul, fasolea, ciupercile... conțin și ele cantități însemnate de proteine. Iată de ce, datorită diferitelor experimente, este cu putință să luptăm împotriva malnutriției, observată în țările lipsite de proteine animale, printr-o alimentație pe bază de vegetale. În America Latină, se folosește un amestec de făină de turtă din reziduuri de bumbac, de făină de porumb și de sorgho (graminee din țările calde), completată cu vitamina A și cu drojdii (pentru vitaminele din grupa B). Regimul acesta permite, adăugîndu-se legume și fructe, înlocuirea laptelui, fără să dăuneze creșterii copiilor.

Algele, care fac și ele obiectul acestei lucrări, sînt excelente furnizoare de protide: algele brune conțin 13%, cele roșii 30% (iar carnea 15 pînă la 20%).

În Franța se dau alge vacilor cu lapte, porcilor și găinilor ouătoare, sub formă de făină, în proporție de 5—10% în rația alimentară.

Japonezii consumă în rația lor alimentară zilnică pînă la 25% alge sub formă de ciorbe, pîine, paste, înghețată și produse de patiserie.

Anumite populații din Ciad și Niger consumă din vremuri de demult o algă albastră, sub formă de supă și de plăcinte. Alga aceasta conține 70% protide (de șase ori mai mult decît grîul, de trei ori mai mult decît carnea de vită). Cultivată în boxe cu apă sărată, călduță, dă o producție anuală care poate ajunge la 45 de tone la hectar (adică 25 de tone de proteine), în timp ce o vită nu furnizează decît 20 pînă la 40 de kg de proteine pe an.

În timpul cumplitei ocupații a Franței de către germani (1940—1944), stăpînii vremelnici — care se hotărîseră să înfometeze poporul francez — au obținut, cu totul involuntar, efecte contrare.

Astfel, bunăoară, profesorul Leon Binet, decan al Facultății de Medicină din Paris, a pus la punct o „făină verde", pornind de la frunzele de tei. Amestecată cu frunzele de orz sau de hrișcă, ea

[1] Zece tone de drojdie uscată, producția actuală zilnică a unui fermentator, reprezintă echivalentul proteic al unui număr de o sută de boi. De aceea, prețul de cost al proteinelor de drojdie este, în medie, de cincisprezece ori inferior celui al proteinelor de bovine. Diferențele între prețurile de cost se vor accentua probabil în viitor.

a fost folosită în alimentație, aducînd aproape 28% azot (300 g de frunze uscate furnizau 80—100 g de făină).

Din motive diferite, Franța — ca multe alte țări — se găsește în prezent în deficit proteic, care poate fi limitat. Veți afla în *Capitolul XIII (Anexe)* că tutunul este susceptibil de a ne fi cîndva de un real folos.

La lectura cotidienelor sau a publicațiilor lunare de toate felurile, franceze și străine, ne dăm seama că s-a produs o cotitură. Opinia publică se teme, din ce în ce mai mult, de tratamentele agresive, iluzorii, care deplasează problema, o camuflează, o complică uneori pînă la infinități. Medicii devin, în privința aceasta, din ce în ce mai conștienți, cu excepția cîtorva sectari și a unui anumit număr de practicieni prea absorbiți de treburile lor pentru a-și asigura timpul necesar informării:

Voi lua două exemple:

Cistitele, mai întîi. Au existat totdeauna și, după perioade, în rafale ciudate. Anumiți bolnavi își duc durerile cu ei ani în șir. Ne întrebăm cum de nu există sinucideri după doi, trei, opt ani și chiar mai mulți cu acest calvar. Problema a format obiectul unor lucrări multiple. Se îngrijesc în genere sindroamele cistitei printr-o avalanșă de antibiotice de sinteză, date singure, succesiv, timp de luni și ani sau în asocieri în mod fatal fanteziste.

Vrem sau nu să acceptăm, cistitele sînt uneori vindecate complet într-o lună, în cincisprezece zile sau chiar mai puțin în 80% din cazuri, prin tratamente cu tinctură de afină, prin esențe aromatice, prin anumite vaccinuri care se pot bea, de concepție destul de veche.

Al doilea exemplu este în legătură cu „gripa". Se spunea, pentru a fi mai preciși, că sindroamele rebele de răceală costă colectivitatea, în fiecare an, milioane de zile de muncă, iar asigurările sociale sume considerabile.

„Gripa"? Cu excepția unor rare cazuri foarte grave a fost totdeauna îngrijită foarte ușor printr-o odihnă de două sau de trei zile, cu dietă hidrică, magneziu, esențe aromatice, groguri pe bază de cuișoare, de scorțișoară, de suc de lămîie și de miere, formulă ușoară și elegantă, de o superbă eficiență.

Cu un astfel de tratament se obține o vindecare rapidă și fără nici o convalescență. Criza ne-a permis să repunem bolnavul pe picioare în cîteva zile. Adesea el iese din această „încercare" mai tare decît înainte.

Un astfel de tratament nu interesează — evident — pe toată lumea. Nu-i interesează pe cei care, lipsiți de spirit social, se gîndesc că opt zile, cincisprezece zile sau mai multe, plătite pe nemuncite, le vor permite să-și rezugrăvească dormitorul.

Dar există numeroase categorii de „lucrători", denumirea nefiind rezervată unei clase artificial catalogate — care, sub amenințarea unor prejudicii, trebuie să fie puși pe picioare cît mai repede cu putință. Este vorba de profesiuni libere, de avocați, medici, directori de mici industrii, comercianți, de copii de la școala comunală, ca și de liceeni și de studenți. Le recomandăm să-și aducă aminte de tratamentul acesta ușor și suveran, în general.

Dealtfel, cam de vreo zece ani, li-i dat tuturor medicilor să citească negru pe alb că tratamentul „gripei" nu trebuie făcut administrîndu-se cu toptanul antibiotice, absolut ineficace. Articolele consacrate acestui subiect, apărute în diverse reviste medicale, sînt semnate de medici de la spitale, oameni serioși, dar care au avut nevoie de zece sau de douăzeci de ani pentru a se pronunța.

Se pare că noile generații vor fi mai prompte. De cîtiva ani primesc scrisori tot mai numeroase de la medici tineri și de la studenți, care au înțeles că oamenii se pot îngriji și fără ajutorul chimiei, în afară de cazurile excepționale.

Anumiți „bolnavi profesioniști" îmi scriu și ei. Îmi spun decepția lor față de perspectiva searbădă ce li se impune. De fiecare dată cînd se pot înscrie în cadrul laboratoarelor farmaceutice axate pe medicamente naturale dau fuga entuziasmați. E unul dintre semnele timpurilor noi, un semn promițător.

De la primele mele publicații, datînd din 1948, de la apariția lucrărilor mele, am primit și continui să primesc numeroase scrisori de mulțumire pentru produsele pe care le menționez; scrisorile proveneau și provin de la bolnavi, desigur, dar și de la medici.

Cum am mai spus-o în mai multe rînduri în cărțile mele, aceste menționări sînt evident libere de orice publicitate. Scopul meu a fost de a fi util medicilor, ca și celor ce se folosesc de ele, care nu știu astăzi, cum nu știau nici ieri, că pot găsi toate produsele naturale necesare menținerii sau restabilirii sănătății, fie în farmacii, fie la negustorii de plante medicinale, fie în anumite magazine specializate.

CAPITOLUL II

VEDERE PANORAMICĂ

În era sulfamidelor, a antibioticelor, a hormonilor, a corticoizilor și a altor produse de sinteză, cu nume extraordinare, mereu mai numeroase, poate părea straniu unora că revenim la terapeutici constituite numai din folosirea plantelor, a anumitor fructe, legume sau cereale. „Mintea noastră, scria *Alexis Carrel*, are o tendință firească de a respinge ceea ce nu intră în cadrul credințelor științifice sau filosofice ale epocii. Savanții, la urma urmelor, sînt și ei oameni, deci tributari prejudecăților mediului și ale timpului lor. Ei sînt dispuși să accepte că ceea ce nu este explicabil prin teoriile curente nu există".

Poate părea straniu... minților neavertizate, faptul că opinia publică și medicii se întorc, în prezent, către acele metode, adesea incomparabile, vechi de cînd lumea. Încetul cu încetul reapar din umbră tratamente ale căror modalități au fost vreme îndelungată lăsate pe linie moartă, în rîndul „leacurilor băbești"[1]. „Vor reveni la viață multe lucruri uitate", spunea Horațiu.

Într-o serie de publicații anterioare am reamintit cîteva din nenumăratele lucrări efectuate asupra acestor probleme de către o mulțime de autori — și nu dintre cei neînsemnați — francezi și străini. Citam mai ales o comunicare a profesorului *Leon Binet*, atunci decan al Facultății de Medicină din Paris, care atrăgea o dată mai mult atenția medicilor asupra „substanțelor care vindecă" aflate în flori, legume și arbori. În realitate, „plantele medicinale au jucat totdeauna un rol important în terapeutica de odinioară și, în ciuda descoperirii produselor de sinteză, extrasele lor își păstrează încă și astăzi o valoare terapeutică importantă pentru tratamentul anumitor maladii"[2].

Ce să mai spunem despre miile de cercetări și scrieri din toate universitățile din lume? Lista titlurilor ar depăși volumul a șapte lucrări de felul acesteia. Numai pentru Franța, citãm pe prof. *René Paris* (profesor la Universitatea René Descartes din Paris, fost profesor al Academiei de Farmacie), pe doamna *L. Bézanger-Beauquesne* (profesoară la Lille), pe doamna *A. M. Debelmas* (profesoară la Grenoble), pe prof. *J. Jolivet* (Angers), pe prof. *J. Kerharo* (breton, fost colonel farmacist, din 1954 profesor la Dakar), pe prof. *R. Moreau* (Facultatea de Farmacie din Paris, președinte al Farma-

---

[1] Regretabilă deformare din *„bona fama"*, locuțiune latină care înseamnă: bun renume.

[2] *Presa medicală* din 5.11.1955. Părere pe deplin confirmată de atunci.

ropeei europene), pe farmacistul-general, *J. Nauroy*, prof. *P. Duquenois* (fost decan al Facultății de Farmacie din Strasbourg), prof. *J. L. Imbs* (Strasbourg), prof. *Pelt* (președintele Institutului european de ecologie, Metz), prof. *P. Delaveau* (Paris), *H. Pourrat* (Clermont — Ferrand), *G. Privat*, *A. Puech*, *J. Pellecuer*, *M. Jacob*, *M. Attisso* (Montpellier). Mai lipsesc mulți de aici, pe care îi vom regăsi pe parcursul acestor rînduri sau în alte lucrări.

Fapt remarcabil și de natură să ne dea un pic de reflectat, numeroasele lucrări publicate pe seama vegetalelor: studii fitochimice, cromatografii, examinări radiologice, trasee diverse..., au confirmat în marea lor majoritate și zi de zi „temeinicia noțiunilor tradiționale decurgînd dintr-un simplu empirism“ *(L. Binet)*.

Oamenii știu dintotdeauna că frunzele, ca și rădăcina cicorii sălbatice sînt indicate — printre alte afecțiuni, în insuficiențele hepatice și biliare, în care fac minuni. Or, *E. Chabrolet* și colab. ne-au învățat că decoctul lor, injectat intravenos, poate dubla și chiar împătri volumul bilei eliminate într-o jumătate de oră.

Cei din vechime cunoșteau perfect virtuțile diuretice ale mărului și efectele lui depurative. Ei le utilizau, pe temeiul acesta, foarte frecvent. Or, numeroase experimentări, de atunci încoace, au permis să se demonstreze că folosirea acestui fruct atrage după sine în mod efectiv o scădere a azotului rezidual din ser, cu o sporire a potasiului și a rezervei alcaline. Știm acum că, datorită sărurilor potasice și taninului, mărul se opune formării acidului uric și este indicat pentru gutoși și pentru litiazicii urinari de varietate urică.

Desigur, „a fi rar“, a veni dintr-o țară îndepărtată, a purta un nume necunoscut, bizar, sînt tot atîtea considerații care fac un produs „valoros“ și de care mărul trebuie s-o recunoaștem, este în întregime lipsit. Pentru a fi totuși utilizat, Henri Leclerc preconiza să li se prescrie snobilor îmbîcsiți la articulații infuzia de coji de măr sub termenii de „infuziune de epicarp“ sau de „apozemă de *Malus communis*“.

Ridichea neagră este apreciată, de veacuri, pentru interesantele proprietăți antiscorbutice și, de asemenea, pentru acțiunea ei remarcabilă în insuficiențele hepatice, însoțite sau nu de calculi biliari. Necunoscînd mai mult în privința ei, lumea o folosea *larga manu*. „Lumea“ avea vădit dreptate, căci experimentările sub ecran ale lui *A. Lemaire* și *J. Loeper* au arătat că *Raphanus niger* provoca golirea vezicii biliare.

În realitate, vegetalele n-au încetat niciodată să fie studiate sau utilizate. Dacă de vreo cincizeci de ani, steaua lor a cam pălit — mai ales în optica medicilor, — trebuie să recunoaștem că odată cu era chimică s-a crezut (așa cum unii, din ce în ce mai puțin numeroși totuși, se mai îndîrjesc să creadă) că s-au descoperit sau au fost pe punctul de a se descoperi, panaceele care să vindece repede, sigur și fără nici un inconvenient.

Ca orice nou eveniment de amploare, fabricarea medicamentelor de sinteză părea într-adevăr să justifice speranțe legitime, acaparînd preocupările marii majorități a cercetării și practicienilor.

„Publicitatea“ a dat și ea o mînă de ajutor; fiecare a voit să-și pună pe-o hîrtiuță părerea în legătură cu cutare sau cutare nou produs, pe care adesea nu-l experimentase decît pe cincizeci, ba chiar pe douăzeci, iar uneori — vai! — numai pe zece bolnavi. Emulația a dat roade. Și astfel a fost dat uitării, încetul, cu încetul, în profitul a ceva iluzoriu sau nesigur, tot ceea ce predecesorii noștri ne învățaseră. S-ar găsi anevoie în istorie un exemplu mai bun de inconștiență și de vanitate colectivă.

Ca urmare, moda terapeutică s-a schimbat brusc. Trebuia cutezanță și caracter pentru a îndrăzni, cum a făcut-o *L. Binet*, să publici despre modestul morcov sau despre varza vulgară, pentru a reveni, cum au făcut și alții — în ciuda subtilului surîs al anumitor confrați — asupra virtuților medicinale ale anghinarei, ale perlei (specie de criptogamă de baltă), ale sénecon-ului (plantă dicotiledonată, compozacee), ale pătlaginei sau ale crețustei.

De cîțiva ani, medicii (nu toți, dar din nenorocire, chiar unii dintre cei mai de seamă), ca și mulți bolnavi (numărul lor pare de cîtva timp să crească în proporție geometrică) au învățat să se folosească de numeroase tratamente moderne agresive, cu efecte secundare adesea neplăcute, uneori îngrijorătoare sau tragice.

De aceea, sute de lucrări științifice au fost publicate despre aceste probleme. Locul pe care presa de mare tiraj i l-a rezervat de la început, pare să arate că ele sînt pe măsura preocupărilor nenumăraților cititori.

Acum se admite din ce în ce mai mult că majoritatea medicamentelor puternice de sinteză, a căror administrare comportă totdeauna un risc, trebuie să fie rezervate anumitor bolnavi gravi și alese cu foarte mare grijă. Înțelegem, într-adevăr, că în scopul evitării anumitor mutilări sau pentru a salva viața acestor pacienți, medicii își pot lua inima în dinți prescriindu-le produse susceptibile să atragă după sine efecte secundare, uneori severe, cu timp de manifestare mai mult sau mai puțin îndelungat. Căci, odată evitată catastrofa, putem păstra speranța de a găsi mai tîrziu leac diverselor inconveniente provocate.

Totuși se dovedesc categoric contraindicate acele practici, mult prea frecvente încă în zilele noastre, după care orice anghină banală, orice episod pulmonar minor (chiar dacă este însoțit de o temperatură de 40°), și cîte alte sindroame (dintre care unele pot căpăta aparența gravității) sînt atacate sistematic, încă de la început, de tratamente brutale, inutile și primejdioase. Cîte infirmități, cîte morți au fost descrise în urma acestor atitudini lipsite de moderație. Desigur, nu ignorez faptul că dacă antibioterapia sistematică este pentru unii o acoperire, o „primă“ a ignoranței sau a nehotărîrii, ea reprezintă deopotrivă o solidă umbrelă, cea mai bună garanție de nepedepsire în cazul în care, familia pacientului răpus de boala lui, l-ar ataca pe medicul curant. Acesta, în ciuda eforturilor unora care au vrut să facă să se creadă că nu era decît un mod de a îngriji bolnavul.

Se știe însă că n-a fost și nu este așa, lucru subliniat de anumite evidențe ce se impuneau. Toți cercetătorii din lume au fost orbiți de perspectivele chimioterapiei. Mulți socotiseră pe drept cu-

vint că existau destui autori atașați de calea aceasta pentru a accepta, în ceea ce-i privește, să-și continue investigațiile în domeniu a produselor naturale. Astfel, fiecare an ne aduce noi dovezi, mereu mai precise, despre eficacitatea, de mult admisă, a plantelor și a constituenților lor.

Morcovul, ale cărui proprietăți antianemice au fost amănunțit studiate de *L. Binet* și *Strumza*, a format obiectul unor lucrări vaste (publicate în 1960), care au semnalat descoperirea unei daucarine vasodilatatoare mai ales la nivelul arterelor coronare.

Se cunoaște eficacitatea cataplasmelor de morcov răzuit aplicate peste răni lipsit de tonicitate, ulcere sau arsuri. Analiza ne permite în prezent să înțelegem că morcovul conține efectiv tot ceea ce trebuie pentru „a se face îmbietor".

Brebenocul (sau saschiul) a dotat, acum cîțiva ani, arsenalul terapeutic cu o substanță interesantă în lupta împotriva leucemiei.

Niște autori germani, pornind de la planta care produce *cuișoare*, au pus la punct un anastezic general lipsit de orice toxicitate.

Afinul, binecunoscut pentru acțiunea lui anticolibacilară, reglementator și cicatrizator intestinal, s-a arătat în stare să amelioreze vederea nocturnă. Astfel au apărut niște comprimate la care țin amatorii de performanțe automobilistice în perioada dintre apusul și răsăritul soarelui.[1]

Uleiurile de masă folosite în trecut, obținute neindustrial constituiau elemente de înaltă valoare. Că sînt de măsline, de floarea-soarelui, de rapiță, de nucă sau de colza (lat. *Brassica rapa)* hrănesc efectiv protejînd împotriva suprasolicitărilor nocive. Prin folosirea lor, numeroase vase rămîneau suple și permeabile. Vezica biliară, ca și sistemul renal, erau ferite de calculi, iar sîngele rămînea în genere limpede. Grație metodelor de analiză moderne, se știe acum că alcătuirea acestor uleiuri naturale (nesuferind nici o tratare prejudiciabilă) le conferă efectiv un anumit număr de proprietăți terapeutice sau preventive, în diverse afecțiuni cronice.

Pentru moment, ele sînt cunoscute mai ales pentru că se opun excesului de colesterol și multiplelor lui consecințe (să spunem, pentru a fi mai clari, „tuturor turburărilor care par în prezent că sînt în corelație"). Se admite, în zilele noastre, că uleiurile vegetale naturale își datorează puterea anticolesterolică — și, în genere, antilipemică — concentrării lor în acizi grași, polinesaturați, elemente de care sînt lipsite, în general, grăsimile de origine animală. Dar problema nu este totuși atît de simplă deoarece și anumite grăsimi animale (untul proaspăt, untura topită) par să aibă constituenți vitaminizanți sau de altă natură, chiar necunoscuți, care le fac prielnice menținerii unei bune stări generale.

În ceea ce privește uleiul de *colza* (plantă cu flori galbene — varietate de varză — cultivată ca plantă furajeră și pentru grăunțele ei care dau un ulei bun la luminat și la uns), experimentările pe animale au demonstrat că este implicat în leziunile de degene-

[1] În timpul celui de al doilea război mondial, li se dădea aviatorilor să bea suc de morcov, pentru a le mări acuitatea vizuală (de remarcat că este vorba de o vegetală, nu de un produs de sinteză). Astăzi li se prescrie cu multă eficiență sucul de afine.

rescență, de necroză și de scleroză pe mușchiul cardiac al șobolanului și al porcului. Element responsabil: acidul erucic, principal factor toxic al uleiului de colza. Uleiul are, oare, aceleași inconveniente pentru om?

Dr. *M. Leblanc* (din Dijon) observă că uleiul de colza reprezenta 15% din regimul șobolanului timp de 3 zile pe an sau o cantitate puțin mai mică, dar într-un timp mai îndelungat. Se pot compara dozele acestea cu consumul uman de 30 g pe zi?

„Vreme de ani și ani de zile, scrie M. Leblanc, locuitorii rurali ai anumitor cîmpii au folosit uleiul de colza, puțin costisitor, care constituia o parte importantă din rația lor lipidică (de corpuri grase). Fără să fi procedat la studii statistice, am observat că bolnavii provenind din anumite regiuni (din Bresse și din ținuturile învecinate, din Auxois) prezentau cardiopatii metabolice, a căror origine, în cazul acesta, putea fi invocată.

Tot din acele regiuni am observat un număr considerabil de bolnavi cu afecțiuni cardiovasculare de tip ateromatos, care nu foloseau uleiul de colza în alimentația lor, ci cantități foarte importante de grăsimi de origine animală, mai ales sub formă de smîntînă și de unt.

Înainte de a conchide de la planul experimental la planul uman, le revine celor care se vor ocupa cu un studiu prospectiv al miocardiopatiilor umane să delimiteze, dacă se va putea, de la ce proporție uleiul de colza este toxic. Acțiunea va fi îndelungată și nu lipsită de dificultăți".

Pentru dr. *Pons* — fost Secretar de stat la agricultură, nocivitatea uleiului de colza nu este încă dovedită.

Concluziile acestea datează de vreo zece ani și evenimentele au confirmat rezervele doctorilor *M. Leblanc* și *Pons:* după ce a fost defăimat, uleiul de colza a fost reabilitat și aureolat cu înalte virtuți. În fond, ca și dr. *Leblanc*, cunosc numeroși locuitori de la țară care, după ce au folosit ani și ani de zile uleiul de colza, erau încă în viață la vîrsta de 90 de ani.

În genere, interesul pentru uleiurile vegetale *virgine* (untdelemnuri scoase din măsline înainte de teasc) și din *prima presiune* la rece nu mai trebuie dovedit. Se mai cuvenea însă ca orice cumpărător să știe ce achiziționează, ceea ce era imposibil cu denumirile vagi — *ulei pur, ulei superior* sau *ulei de masă.* Așa cum reclamau de vreme îndelungată organizațiile de apărare a consumatorilor și a producătorilor serioși, uleiurile sînt acum etichetate în mod mai explicit. Sînt — sau ar trebui să fie — substituite vechilor denumiri:

— uleiul *virgin*, obținut printr-un procedeu mecanic, pe baza unui singur sort de fruct sau al unei singure semințe;

— uleiul de... (floarea-soarelui, de exemplu), un singur fruct și o singură sămînță, dar obținut prin rafinare sau prin procedee tehnice autorizate;

— uleiul *vegetal pentru prăjit și condimentare:* amestec de uleiuri conținînd mai puțin de 2% acid linoleic;

— uleiul *vegetal pentru condimentare:* amestec conținînd mai mult de 2% acid linoleic (suportă prost un exces de încălzire).

Etichetele trebuie să menționeze lista constituenților amestecului, tratamentele, tehnicile folosite și substanțele chimice întrebuințate.

Studiul vegetalelor ocupă astăzi, ca și ieri, un mare număr de echipe de cercetare în domeniile cele mai variate. Astfel, la Roswell Park Institut, s-a încercat producerea unor țigări care să satisfacă gustul și dorința fumătorului, fiind mai puțin dăunătoare decît cele din tutun.

Se încearcă fabricarea de țigări conținînd frunze și flori din plante foarte diverse: sfeclă (roșie), petunii, varză, păpădie și altele. În plus, se încearcă fabricarea de țigări pentru cei care doresc să se lase de fumat (o țigară care, fumată, lasă un gust neplăcut).

În sfîrșit, se încearcă să se introducă în tutun un ingredient care face neplăcut sau imposibil de suportat fumul.

Pînă în prezent, cel mai bun amestec, dintre cele douăzeci și cinci de încercări, conține frunze de varză, de păpădie și de sfeclă.

Am ști infinit mai mult despre vegetale dacă la cîțiva zeci de ani și în toate țările s-ar fi acordat credite suficiente pentru studierea lor sub aspectele cele mai diverse.

O astfel de atitudine, se înțelege, ar fi fost capabilă să modifice optica laboratoarelor farmaceutice, convingîndu-i pe directorii lor să producă, de preferință, medicamente de origine vegetală. Operațiile acestea ar fi avut fără îndoială toate șansele de a fi la fel de rentabile ca multe altele. Și, în plus, avantajul de a se demonstra eficiența lor pentru nenumărații pacienți.

Anumite firme par, dealtfel, să fi înțeles lucrul acesta începînd o reconvertire care — oricît de discretă ar fi — există totuși. În prezent este posibil ca un medic să trateze cu alburnul teiului sălbatic, cu afine, ridichi negre, varză și numeroase alte plante, fructe sau legume fără să riște să înfrunte indignarea sau surîsul condescendent al anumitor bolnavi[1]. Există, într-adevăr, pe rafturile unor dughene farmaceutice, diverse feluri de pilule, comprimate, drajeuri, fiole, ale căror principii active țin exclusiv de niște simple vegetale. Dar formulele indicate pe cutii, înarmate cu un hermetism de soi, pun la adăpost pe omul „artei" de vreo critică oarecare din partea profanului.

Pare evident totuși că un drajeu roșu sau albastru, cuprinzînd unul dintre principiile active ale unei vegetale oarecare, nu poate avea — exceptînd unele cazuri — un efect comparabil cu acela al produsului de origine absorbit sub formă de infuzie, de decoct, de praf sau de tinctură. Un element extras dintr-un ansamblu nu poate fi decît incomplet, prin urmare insuficient. Îi va lipsi totdeauna sprijinul substanțelor sinergice, de care în mod arbitrar a fost separat.

Deci, vegetalul, pentru a acționa *complet*, cu forță și cu blîndețe totodată (în prezent, numai produsele naturale sînt recunoscute că

---

[1] Este vorba de acel soi deosebit de indivizi (bărbați și femei), care se pretind cu cultură și care, ca să ocupe o situație mai mult sau mai puțin confortabilă în sînul societății, și-au atribuit într-o bună zi cunoștințe biologice suficiente pentru a-și impune concepțiile lor unor medici pe care îi concurează.

posedă aceste două activități, aparent antagoniste), trebuie să fie *întreg*, înzestrat cu *toate* elementele lui.

Bineînțeles, nu am putea admite această concepție decît amintindu-ne proprietățile cunoscute ale vegetalelor și nenumăratele dovezi ale superiorității lor asupra vreunuia dintre constituenții lor. Dacă nu au reușit chimiștii să izoleze anumite principii ale vegetalelor și să le reproducă pe cale de sinteză, cu atît mai mult n-au putut realiza sinteza vegetalelor. Omul secolului al XX-lea, electronului și a mitochondriei, recunoaște că-i e mai greu să se apropie de sinteza verzii, decît să întocmească programe „Apollo".

S-a demonstrat că taninul poate fi dăunător anumitor organisme. Dar frunza de stejar, excepțional de bogată în tanin, nu prezintă nici cel mai mic inconvenient.

Opiul se dovedește un antalgic mult mai eficient decît morfina, unul dintre constituenții lui, cel mai bine cunoscut. Mai mult încă, ceilalți alcaloizi din opiu, deși izolat niciunul nu are efecte calmante, cînd sînt reuniți au proprietăți superioare morfinei însăși.

De ce? Pentru că produsul natural are în formulă toate elementele sinergice indispensabile acțiunii lui. Diferiții factori se sprijină, se completează, se întăresc, se moderează pe de altă parte, în ceea ce ar putea să prezinte ca agresiv, dacă ar fi folosiți izolat. Evidența este atît de categorică încît nu necesită alte dovezi. Astfel, scorbutul n-a putut fi vindecat cu vitamina C (antiscorbutică) de sinteză, folosită chiar în doze puternice. Dar maladia aceasta se rezolvă prin administrarea anumitor legume sau fructe (lingurea, varză, hrean, lămîie...). Profesorul *Paris* a demonstrat că vegetalele acestea acționau grație vitaminei lor C, dar mai ales prezenței concomitente a unei alte vitamine, numită pe atunci C_2, necesară acțiunii primei.

Se cunosc deopotrivă un anumit număr de alte rațiuni ale activității vegetalelor. Proprietățile energetice ale caisei sînt cunoscute de toată lumea. Or, zahărul caisei este un zahăr simplu: levuloză și glucoză, pentatoză, arabinoză, adevărate combustibile pentru organism, nesolicitînd nici o muncă tubului digestiv. Mai mult, asocierea cu acizii organici, conținuți în fruct, pare să fie de mare importanță pentru metabolizarea lor.

Zahărul din struguri este un element normal al sîngelui. Nu are nevoie de digestie. De aceea, strugurii convin atît dispepticilor, cît și constipaților și, deopotrivă, gutoșilor și bolnavilor de reumatism.

Un element oarecare din cele care constituie caisa sau strugurele sau o asociere fantezistă „a celor mai bune" elemente recunoscute în prezent, n-ar putea „a priori" să asigure ansamblul proprietăților fructului integral.

Toate elementele unui vegetal apar, într-adevăr, necesare pentru a acționa: sărurile minerale complementare, oligoelementele, diastazele, mucilagiile, protidele, lipidele, vitaminele... și toate celelalte, uitate în rîndurile de față, care nu pot avea eficacitate decît în simbioză.

Majoritatea vegetalelor conțin vitamine ale „complexului B". Administrarea, chiar exagerată, de legume, fructe sau cereale înzestrate cu acest complex nu atrage după ea inconveniente serioase.

Izolată, vitamina B_1 poate — în anumite cazuri — provoca o pelagră. Izolată, vitamina B_1 se comportă prin urmare ca un dușman al vitaminei PP. Dar ea nu este niciodată agresivă administrată sub forma germenului de grîu sau a drojdiei sau consumată într-un „orez cantonez"... cu condiția ca orezul să nu fie integral decorticat.[1]

Clorofila legumelor și a fructelor, a plantelor în genere, capătă o enormă importanță în menținerea echilibrului lăuntric al organismelor animale. Ea e „sîngele verde" al vegetalelor. Între ea și hemoglobină sînt puține deosebiri: nucleul lor comun este botezat hemo-pyrrol, metalul însoțitor fiind într-un caz fierul și în celălalt magneziul. De aceea, clorofila s-a distins, de vreme îndelungată, prin virtuțile ei antianemice, prin proprietățile ei tonifiante și ca factor de creștere. Unii autori îi acordă în plus priorități antidegenerative, în domeniul cancerului mai ales.

Cu toate că problema regimurilor suferă în prezent o eclipsă severă, aparent foarte justificată, este neîndoielnic că un tratament nu va avea adevărate șanse să acționeze decît dacă alimentația va fi adaptată nevoilor.

S-au scris, trebuie s-o recunoaștem, multe fantezii despre „regimuri". A fost o vreme în care, în mod uniform, se prescriau bolnavilor tăieței cu apă și friptură la grătar. Rezultatele, trebuia să ne așteptăm la una ca asta, au fost dezastruoase.

Numeroase lucrări au dat explicații după aceea. Printre cele mai concludente, figurează anumite comunicări suedeze, franceze și americane, potrivit cărora un bolnav suferind de gălbinare are mult mai multe șanse să se vindece și să beneficieze de o convalescență scurtată, dacă a primit, în timpul bolii, un supliment de grăsime în meniul lui zilnic.[2]

În realitate, regimul alimentar în cele mai multe cazuri trebuie să fie simplu. Este deajuns să adopți o hrană *sănătoasă, biologică,* și să știi să-ți interzici alimentul sau alimentele care — contrar oricărei așteptări și fără ca vreo explicație să poată fi dată — provoacă la unii urticarie sau eczeme, la alții o colică biliară sau sindroame foarte felurite, ba chiar curioase, pe care stadiul actual al cunoștințelor noastre nu ne permite să le precizăm cauza adevărată.

---

[1] Prin 1950, la Tonkin, am fost martorul a numeroase cazuri de „beriberi" (sinonim: avitaminoza B) în rîndul băștinașilor.

Vrînd să imite moda europeană, vietnamezii — a căror hrană obișnuită constă în orez și în pește uscat — au găsit cu cale să consume orezul „glasat", obișnuit francezilor. Orezul acesta, lipsit de coajă și, în consecință, de vitamina B_1, a provocat, celor care l-au folosit, boala carenței. Tratamentul a fost foarte simplu: administrarea, în cazurile deosebit de grave, a vitaminei B_1 și, în ansamblu, întoarcerea la alimentația tradițională pe bază de paddy (orez nedecorticat).

[2] dr. Y. *Fauvel*, „Terapeutica modernă a ficatului", în *Le Spectacle du monde* (1960). Cf. de asemenea, broșurii doctorilor Letonturier și R. Tourneur (Paris); în care se reamintește că untul trebuie să-și păstreze locul lui în alimentație și că numeroase contraindicații sînt abuzive și nejustificate. *(Le Généraliste,* iulie 1979).

De notat, dealtfel, că în anumite regiuni ale Franței, marii băutori au obiceiul să-și însoțească libațiile cu enorme tartine cu unt sau cu untură topită.

Ținînd seama de cunoștințele acestea, pentru numeroși medici, în prezent, ca și în trecut, practicile igienice și regulile dietetice au mai mare importanță decît prescripțiile de medicamente în tratamentul afecțiunilor de teren, adică majoritatea bolilor cronice. „Sînt boli care nu se îngrijesc decît prin alimentație" — ne învață Hipocrate.

Există, pe de altă parte, numeroase afecțiuni care nu pot fi ameliorate eficient fără ajutorul alimentelor sănătoase, alese în funcție de proprietățile lor. Bogăția lor în minerale, în oligoelemente, în vitamine, în mucilagii, în zahăr asimilabil, în numeroase alte principii esențiale, ridică, într-adevăr, ca să reluăm o idee scumpă lui *Jean Rostand*, meniul care le conține la rangul unei prescripții de calitate.

Recunosc, totuși, cu dragă inimă — și mulți dintre bolnavii mei au remarcat lucrul acesta — că a te alimenta sănătos, în zilele noastre, reprezintă una din problemele cele mai delicate, uneori chiar insolubilă.

Cultivate de cele mai multe ori pe terenuri denaturate prin îngrășăminte chimice neadecvate, legumele, cerealele și fructele dau în vileag, la analiză, modificări uneori însemnate în raport cu alcătuirea lor normală. Vegetalul cultivat pe un teren întreținut biologic (prin îngrășăminte naturale tradiționale) se vădește mai bogat, mai complet și mai echilibrat decît oricare altul.

Compoziția solului intervine, într-adevăr, în calitatea vegetalelor. Se știe că există „podgorii" de aromate, de fructe, de legume, așa cum există de vinuri. Prunele uscate din Agen, sparanghelul de la Viena, pepenii galbeni din Cavaillon sau din Charentes, nucile din Grenoble sau din Périgord, ceapa din Bretagne, din Tournon, din Ardèche, din Toulouges, în Pirineii-Orientali, fasolea din cutare regiune sau cartofii din alta sînt produse mai prețuite decît omoloagele lor venite de pe alte meleaguri[1].

Importanța *terenului*, de multă vreme bine cunoscută, este atestată de către următorul fenomen. Hortensiile dau spre albastru pe un sol acid (pH_5, aproximativ), mai ales dacă terenul conține săruri de aluminiu. Se va evita așadar un aport de calcaruri și se va încorpora în pămînt, înainte de plantare, 200 g de sulfat de aluminiu pe metrul pătrat. Pentru a spori intensitatea culorii albastre, se stropesc hortensiile de patru sau de cinci ori în timpul vegetației cu o apă necalcaroasă (cu apă de ploaie, bunăoară) conținînd 5—7 g de sulfat de aluminiu la litru. Fosforul frînînd asimilarea aluminiului nu se vor folosi, în acest caz, îngrășămintele fosfatate (superfosfați, reziduuri[2]...).

Prezența fierului în sol face deopotrivă ca florile de hortensia să bată în albastru. Se va stropi cu regularitate pămîntul, înainte de creștere, cu o soluție de sulfat de fier (2 g la litru de apă).

---

[1] De aceea nu trebuie să ne mirăm constatînd, în compoziția vegetalelor studiate, cifre uneori diferite de cele date de alți autori. Exceptînd produsul manufacturat, nu există producții asemănătoare după ani sau după teritoriul de origine.

[2] Reziduuri de la fabricarea fontei, folosite ca îngrășămînt *(n.t.)*.

„Conținutul în vitamina C al roșiei, scrie M. A. Pointeau-Pouliquen, pare să fie în funcție de expunerea răsadurilor la lumină, sinteza acidului ascorbic fiind cu siguranță influențată de razele de soare; roșiile mai mici sînt mai bogate în vitamina C decît cele mari. Compoziția roșiilor depinde, de asemenea, de varietate și de metoda de cultivare: astfel, roșiile produse în sere conțin mai puțină vitamină C, dar sînt mai bogate în zahăr decît cele crescute afară".

Aceste precizări ne fac să înțelegem că activitatea totală a vegetalelor răspunde unor multiple exigențe. Și, fără îndoială, din cauză că numeroase plante sînt prost cultivate, prost recoltate, prost păstrate, pierd total sau cea mai mare parte a proprietăților lor; se va înregistra, deci, periodic în istorie o pierdere mai mult sau mai puțin prelungită a interesului pentru virtuțile lor terapeutice[1].

Se cunoaște, în plus, folosirea aproape generalizată și uneori exagerată, a numeroaselor pesticide toxice puse la dispoziția cultivatorilor și a celor cu mici grădini de zarzavaturi. Or, prea mulți dintre cei ce le folosesc ignorează, pe lîngă formulă, modul exact de folosire a „otrăvurilor" cu care își stropesc culturile. Alții — mult prea numeroși — întrucîtva lipsiți de conștiință, temîndu-se să nu-și piardă o parte mai mare sau mai mică din recoltă, nu ezită să încalce anumite dispoziții legale actuale, și-și stropesc ogoarele sau arborii cu cîteva zile înainte de recoltare.

Crescătorii de vite au știut dintotdeauna cum să-și hrănească animalele ca să obțină cele mai frumoase specimene, cele mai sănătoase și mai viguroase. Se știe, de asemenea, de cîțiva ani, tot ce se cuvine să nu faci cînd ai de gînd să propui publicului pui consumabili. Așa cum se știe, dar de o vreme mult mai îndelungată, că cimbrișorul și diverse alte plante fac carnea iepurilor care le mănîncă mult mai savuroasă.

De secole se știe că o alimentație defectuoasă poate să facă un animal agresiv sau să-l îmbolnăvească. Bineînțeles, tot așa se întîmplă și cu omul. Fenomenul este, pentru cel interesat, pentru cei din jurul lui, dar mai ales pentru colectivitate foarte grav.

Desigur, numeroși specialiști lucrează fără răgaz la îngrijorătoarea problemă a pesticidelor și a tuturor reziduurilor pe care acestea pot să le lase în produsele alimentare. Dar greutățile sînt numeroase, dată fiind insuficiența actuală a mijloacelor de cercetare pentru evaluarea toxicologică a pesticidelor și pentru determinarea lor cantitativă în alimente, încît profesorul *R. Truhaut* a lansat o dată în plus un elocvent semnal de alarmă[2].

Reamintind eforturile întreprinse în domeniul acesta de către diverse națiuni, el scria: „este timpul ca autoritățile guvernamentale din țara noastră să-și dea seama de nevoia stringentă pe care

[1] Se cuvine să menționăm anumite imperative economice, care nu au nimic comun cu preocupările referitoare la sănătatea publică (n.a.).

[2] Concluzii generale asupra riscurilor ce pot să rezulte din prezența reziduurilor de pesticide în alimente. *Metode de prevenire. (Ann. Hyg. Lang Fse*, 1966). Numeroși autori s-au pronunțat de atunci în privința aceasta. Cu toate eforturile incontestabile ale autorităților publice, totul este încă departe de a fi pus la punct.

o reprezintă, pentru protecţia sănătăţii publice, crearea unui Institut central de studii toxicologice, corespunzător dotat cu personal şi materiale".

Este evident regretabil că Franţa, ţinînd dintotdeauna la prestigiul ei în lume, s-a lăsat cuprinsă, la aecste capitole ale sănătăţii şi ale agriculturii, de asemenea neglijenţe.

Sper, împreună cu toţi consumatorii conştienţi de urgenţa problemei, că măsurile neapărat necesare vor fi luate rapid... cu riscul de a-l surprinde pe profesorul *René Leriche*, pentru care douăzeci de ani sînt în genere necesari ca o idee nouă să fie adoptată... În caz contrar, nu-i nevoie să fii ghicitor ca să prevezi că starea sănătăţii publicului care, de-ar fi să dăm crezare statisticilor publicate, nu e chiar ideală, îşi va continua mersul descendent. Astfel, medicii nu vor fi în pericol să şomeze, nici cercetătorii noilor afecţiuni ce apar.

Pentru Franţa cam 250 de substanţe active intră în prezent în compoziţia celor vreo 3 500 de produse (pesticide, ierbicide sau altele) puse la dispoziţia agricultorilor.

Dacă pentru cîţiva autori folosirea acestor produse a putut, pînă în prezent, să justifice anumite randamente agricole, „răspîndirea folosirii lor, cum ne aminteşte R. Truhaut, comportă, alături de consecinţe binefăcătoare, primejdii pentru sănătate".

Într-adevăr, un număr de insecticide au efecte toxice diverse — adesea foarte grave în timp — asupra sistemului nervos, asupra sîngelui, ca şi asupra majorităţii organelor: creier, ficat, corticosuprarenale, atît la mamifere, cît şi la insecte. În ciuda aparentei lor selectivităţi, toxicitatea insecticidelor poate să se manifeste nu numai faţă de paraziţii în cauză, ci şi faţă de insectele folositoare, faţă de păsări, de peşte, de vînat, de animalele domestice „şi mai cu seamă faţă de om".

În ceea ce priveşte vegetalele, anumite insecticide folosite contra muştei măslinei pot, datorită solubilităţii lor în grăsimi, să se regăsească în uleiul de măsline... chiar cînd este virgin şi de la o primă presiune la frig[1].

Alte produse, solubile în uleiurile indispensabile sînt reţinute în pungile cu esenţe ale anumitor fructe. Este mai ales cazul unui fungicid în mod curent folosit pentru tratarea citricelor după recoltare.

Prin forma lor, bracteele anghinarei favorizează reţinerea pesticidelor la suprafaţa legumei. Unele produse nu rămîn la suprafaţa vegetalului (pentru a fi, eventual, spălate de ploi), „ci străbat cuticula frunzelor sau epiderma tulpinelor, pătrunzînd astfel în sevă, pentru a fi apoi răspîndite în toată planta".[2]

Riscurile consumării vegetalelor astfel tratate sînt bine cunoscute de medici, ceea ce nu înseamnă că efectele vor fi cu uşurinţă sesizate la bolnav, cu atît mai mult cu cît, alături de intoxicaţia

---

[1] De asemenea, laptele, datorită bogăţiei lui în materii grase, este un excelent vehicul pentru toate pesticidele.

[2] Nu este pentru prima oară cînd bolnavii îmi mărturisesc că nu mai pot suferi anghinarea. Se înţelege de ce. Aviz deci producătorilor periodic mînioşi de nevandabilitatea produselor lor.

imediată, există riscuri de toxicitate care se manifestă într-un timp mai îndelungat. Astfel de intoxicații cronice apar consecutiv ingerării repetate a dozelor, chiar minime uneori, timp de mai mulți ani.

Această ultimă formă de intoxicare este mai primejdioasă, căci datorită caracterului ei ascuns nu poate fi raportată la adevărata ei cauză pînă în ziua cînd se manifestă, de cele mai multe ori ireversibil.

Numeroase pesticide au proprietăți cumulative care le fac apte de a fi reținute timp mai mult sau mai puțin îndelungat în organism[1]. Există altele care, prin afinitățile lor cu anumite minerale, provoacă în cele din urmă diverse forme de maladii, uneori foarte grave. *R. Truhaut* descrie exemplul fluorurii de sodiu folosită, într-o vreme, ca pesticid. Cîteva centigrame ingerate zilnic sînt de ajuns să provoace, ca urmare a reținerii fluorului fixat pe țesuturile calcifiate sub formă de complexe fluoro-fosfocalcice insolubile, ca și pe anumite glande endocrine, o intoxicație cronică numită „fluoroză", caracterizată îndeosebi prin leziuni osoase, asociate cu un sindrom sever de cașexie.

Numeroase alte sinergii toxice comparabile vor fi, fără îndoială, inventariate treptat în viitor.

Studiind, în 1948, la șobolan, acțiunea cancerigenă hepatică a „galbenului de unt"[2], *Druckrey*, pe de altă parte, a atras atenția cercurilor științifice asupra unei noțiuni cu totul nouă în farmacologie, ca și în toxicologie. El a demonstrat că „efectele fiecărei doze izolate de otravă se adaugă *fără nici o pierdere, în tot restul vieții, oricare ar fi jocul eliminărilor*. Este vorba, așadar de o însumare a unor efecte *absolut ireversibile*, cum sînt imprimările succesive ale unei plăci fotografice sau ale unui film, de pildă". Cercetătorul acesta constatase desigur că tumoarea hepatică a șobolanului apărea mai rapid dacă doza de otravă administrată zilnic era mai tare. Dar, fenomen fundamental, *oricare ar fi fost doza zilnică* ingerată, *tumoarea apărea* cu o doză întrutotul *identică*, adică într-un răstimp mai mult sau mai puțin îndelungat, *în toate cazurile*. Pentru experimentarea în cauză, tumoarea apărea la șobolan în treizeci și patru de zile, dacă i se administrau în fiecare zi 30 mg de „galben de unt" (doză totală = 1,020 g), în trei sute cincizeci de zile, dacă doza zilnică era de 3 mg (prin urmare, o doză totală de 1,050 g).

În sfîrșit, alături de corpurile cancerigene, s-a putut distinge existența unor factori „co-cancerigeni", adică elemente care, lipsite de acțiune cancerigenă proprie, permit, prin intervenția lor conjugată (în același timp sau ulterior), agenților cancerigeni să-și exercite ravagiile în doze care, în absența lor, ar fi rămas fără efect. Este vorba de un fenomen comparabil cu catalizele, a căror importanță se cunoaște în desfășurarea numeroaselor reacții organice sau industriale.

Așteptînd descoperirea de pesticide a căror toxicitate s-ar exercita în mod selectiv asupra cutăror sau cutător varietăți de paraziți,

---

[1] Mai ales grație solubilității lor în grăsimile țesuturilor, asociată cu o insolubilitate practic totală în lichidele apoase, ceea ce le interzice orice eliminare rapidă.

[2] Paradimenthilaminoazobenzen.

respectînd animalele folositoare şi vegetalele necesare întreţinerii lor şi a noastră, sperînd să fie luate în considerare anumite lucrări referitoare la punerea la punct a diverse mijloace de luptă biologică: utilizarea varietăţilor de insecte duşmane omologilor lor dăunători, protecţia păsărilor utile (înţelegînd şi anumite răpitoare ca eretele, pe care ignoranţii se înverşunează să le distrugă), ocrotirea şi întreţinerea crîngurilor şi a gardurilor vii care adăpostesc numeroase animale utile, îmbogăţirea solului prin îngrăşăminte organice şi a composturilor[1] vegetale (pămîntul fiind asemenea omului, mult mai apt să se apere prin mijloace naturale decît printr-o contribuţie fantezistă de produse chimice), asociaţia în aceleaşi culturi de vegetale ce se protejează reciproc, limitarea hărţuirii Naturii (care, adesea, nu ne cere mare lucru), prin respectarea cîtorva dispoziţii legale instituite şi prin *educarea cultivatorilor* — măsuri preconizate de R. Truhaut — pare în prezent posibilă evitarea agravării numeroaselor afecţiuni cronice şi dezvoltarea „maladiilor de ambianţă" din ce în ce mai agresive.

Fără îndoială, infracţiunile la regulile publicate (cum ar fi interzicerea folosirii insecticidelor în anumite perioade ale anului în raport cu datele recoltărilor), îi expun pe contravenienţi la diverse sancţiuni. Dar „ele sînt relativ greu de constatat, căci nu poţi pune, după fiecare cultivator, un inspector cu sarcina de a-l supraveghea".[2]

„În ceea ce priveşte natura pesticidelor şi modul lor de întrebuinţare, de care numeroşi cultivatori n-au habar, uneori intoxicîndu-se grav, ei înşişi, organismele profesionale şi sindicale, ca şi presa agricolă, scrie R. Truhaut, au un rol considerabil de jucat".

Nici o măsură de felul acesta nefiind încununată cu efecte imediate (ca să fie mai „comerciale" nucile sînt prea adesea albite artificial, fructele suportă diverse tratamente rele, destinate păstrării sau prezentării mai îmbietoare), se cade să revenim la fructe uneori pătate, de mărime potrivită, fără îndoială mai puţin atrăgătoare, nefiind lustruite cu ceară de parchet, dar sănătoase, pentru că au fost produse de nuci feriţi de agresiuni chimice. Orice ins se va simţi bine asigurîndu-şi *propria-i protecţie* şi cea a familiei sale, cumpărînd — chiar la un preţ uşor superior celor obişnuite — legumele şi fructele *de la micul ţăran, de la micul pensionar, de la mărunţica bătrînă,* care, în pieţele de desfacere aduc o can-

---

[1] Îngrăşămînt format prin amestecul fermentat al rămăşiţelor organice cu materii minerale (n.t.).

[2] „În privinţa aceasta, adaugă puţin mai departe autorul, fiecare cultivator ar trebui să se gîndească, că nu poate face abstracţie de primejdiile unor atare practici, deoarece poate deveni consumator mîncînd produsele furnizate de alţii".

Anumiţi agricultori „neprihăniţi" consumă dealtfel din propria lor producţie... şi cad bolnavi. O tînără ţărancă era, de mai multe luni îngrijită în zadar de către dr. C... cînd acest practician, din fericire familiarizat cu toate problemele, şi-a închipuit că tulburările prezentate de bolnava lui puteau foarte bine să provină de la laptele vacilor ei (laptele conţinea doze însemnate de antibiotice şi pesticide). Dr. C... a suprimat din alimentaţia pacientei laptele şi bolnava s-a vindecat. Cunoscînd practicile asemănătoare ale fermierilor din împrejurimi, dna. X... n-a mai îndrăznit, de atunci, să bea o picătură de lapte.

titate mică, dintr-o producție „cinstită", cultivată cu dragoste. Datorită acestei comportări, orice efort, în principiu, meritînd o răsplată, legumele și fructele continuă să dea dovadă de multiple virtuți, prea adesea uitate.

Astfel, băile la mîini și la picioare într-o decocție de rădăcină de țelină, vin adesea de hac degerăturilor pe care nici un tratament nu izbutește să le vindece.

Cireașa, depurativ puternic, este indicată celor supraponderali, artriticilor și reumaticilor. Ea este, de asemenea, remineralizantă și favorabilă copiilor, ca și persoanelor în vîrstă; este diuretică, ca și pedunculul ei, căruia toată lumea îi cunoaște prețiosul decoct. Am relatat, acum cîțiva ani, cazul acelui anuric muribund părăsit de medicii spitalului în care fusese transportat. Readus să moară pe „perna" lui, a fost salvat de soția sa care și-a adus aminte la timpul potrivit de virtuțile cozilor de cireșe. Un litru și jumătate de decoct, foarte tare, a provocat evacuarea mai multor litri de urină. După opt zile, cel readus la viață își relua ocupațiile pe care le-a onorat încă șapte ani.

Un industriaș din Nord supus unor frecvente crize de gută, s-a văzut doborît la sfîrșitul anului 1965, de o criză deosebit de violentă. I-a venit ideea să se trateze după o rețetă descrisă în cartea mea *Aromaterapia:* o ceapă crudă tăiată mărunt într-o jumătate de litru de lapte, din care a luat de trei ori pe zi. După cîteva zile, putea să-și reia munca de director al uzinei sale și, spre marea lui mulțumire, scăpase de mai multe kilograme.

Sănătatea publică ar beneficia, desigur, într-o largă măsură, de terapeuticile naturale, dacă acestea ar fi folosite mai des, de preferință înainte de a se fi instalat boala cu o evoluție mai mult sau mai puțin gravă, evitînd ravagiile prea numeroaselor medicamente intempestive, date cu toptanul. Iată un frumos subiect de meditație pentru Asigurările Sociale.[1]

Bineînțeles, important este modul de preparare al vegetalelor. Se știe că legumele și fructele crude sînt mai hrănitoare, mai tonice, mai ușor de digerat decît sub formă de mîncăruri gătite și că fierberea înăbușită sau cu aburi este preferabilă fierberii într-o mare cantitate de apă pe care o azvîrlim... cu toate sărurile minerale care o îmbogățesc.

Cînd se pregătește o salată de roșii, pierderea din vitamine, sensibile la oxigen, este foarte rapidă după tăiere. E convenabil așadar să nu se pregătească leguma aceasta cu prea mult timp înainte, cum se procedează adesea în colectivități.

„Rezultatele pe care le dă tratamentul cu păpădie, scrie F. Decaux, depind mult de modul de preparare și, de asemenea, de momentul recoltării plantei. Este cazul să recurgem exclusiv la sucul recoltat în august și în septembrie, mult mai activ. Cel mai bine ar fi să-l administrăm de îndată ce l-am stors".

---

[1] Deficitul lor constant nu este periodic repetat. O fi existînd ceva nou? Presa de mare tiraj din 8 noiembrie 1980 ne aduce la cunoștință că activitatea din anul acela se va solda cu un excedent de 8,3 miliarde de franci. Dar probabil pentru a tempera legitima noastră bucurie, ni se anunță imediat că în 1981 Asigurările se vor confrunta cu un deficit de 3,2 miliarde.

În 1965, G. Vallet a publicat diverse cazuri de alergii provocate de plante din grădinile de zarzavaturi: pătrunjelul, anghinarea și țelina. La începutul secolului, în 1902, s-a dat în vileag pentru prima oară cauza dermitelor, a căror bruscă apariție era, dealtfel, destul de curioasă, pentru că se situau între cinci și douăzeci de ani.

Între timp am putut să relev eu însumi cîteva exemple de intoleranță la varza aplicată sub formă de cataplasme peste ulcerele de la picioare, răni atone sau eczeme. Așa cum scriam la vremea aceea, nu sîntem cîtuși de puțin siguri că astfel de reacții nu ar putea fi imputate diferitelor produse chimice folosite în domeniul agricol.

Diverse susceptibilități sînt, de asemenea, de natură să explice un anumit număr de fenomene asemănătoare, ca bunăoară acea uimitoare „alergiei la tei" sau acel violent răspuns astmatic la simpla inhalare a unei esențe pure de eucalipt, la care am fost martor.

Dar astfel de exemple sînt, din fericire, foarte rare. Deci, nu ne pot face să uităm că, după o frază a lui Léon Binet, „grădina este un laborator (de farmacie) din care ar trebui să ne servim mai des".

„Omul, scrie P. H. Simon, amenințat de univers și chiar de el însuși, descifrează cu mare îngrijorare secretele destinului său, citind chiar cea mai proastă «foiță».[1]"

Din fericire, există „foițe" bune chiar printre acelea care tratează despre medicină. Ar trebui să existe, însă, cît mai multe. Ar fi de ajuns ca medicii să publice mai des pagini nu de „vulgarizare", ci pur și simplu „de informare", față de care un procent tot mai mare de cititori arată un interes crescut.

Anchetele specializate, au evidențiat că aproximativ jumătate dintre medici se arată ostili principiului informării medicale pe care îl acuză — pe drept uneori — că le complică munca. Nu se cuvine totuși să-i urmăm. Căci, dimpotrivă, pare-se, informația medicală — cu condiția să fie clară și precisă — are toate șansele să-l ajute pe medic și, prin urmare, pe bolnav, pentru că, în definitiv, despre el este vorba.

Nu cred că publicul, căruia într-o mulțime de domenii i se expun chestiuni ambigue, ar deveni, dintr-odată ermetic în prezența unei informații medicale clare și amănunțite.

De altfel, cu prilejul unui colocviu ținut la Val de Grâce, sub președinția Profesorului *de Vernejoul,* doctorii *Coudray, Serise* și *Freour* s-au exprimat, în privința aceasta, fără ocolișuri: „Evoluția actuală este ireversibilă. E de dorit ca medicii care *nu văd cu ochi buni* informația medicală să se preocupe de ea mai activ, s-o transforme într-un factor puternic de colaborare și de înțelegere între populație și medicina care îi este oferită".

Profesorul *Leriche* considera că e nevoie de douăzeci de ani ca o idee nouă să fie adoptată. El era, în cazul acesta, mai modest decît Broca, pentru care, în fața animozității unor „maeștri cu funcție", un cercetător ar trebui să se hotărască să aștepte moartea (fondatorul Școlii de antropologie n-a precizat a cui anume) pentru ca, în sfîrșit, ideile sale să poată dobîndi oarecare vază.

---

[1] *Le jardin et la ville* (Édit. du Seuil).

Am spus în altă parte că autorii aceștia mi se părea că au păcătuit prin exces de optimism. Căci dacă așa stau lucrurile în domeniul strict științific, amînările devin și mai „monstruoase" de îndată ce influențe politice sau interese financiare importante intră în joc.

Cu mulți ani în urmă, prof. *J. Boyer* (după el și alți medici, între care dr. *Bernard Lafay)* a cerut să fie luate de urgență măsuri eficace pentru a pune la dispoziția locuitorilor din marile orașe apă potabilă, provenită din izvoare, întrucît apa de la robinet — făcută *oficial* potabilă prin diverse procedee — conține multiple substanțe nocive (printre altele reziduuri chimice industriale și menajere) și o însemnată cantitate de germeni microbieni sau de viruși (virusul poliomelitei, de exemplu, de care prof. *Lépine* s-a folosit pentru a-și fabrica vaccinul).

Apa de la numeroase robinete favorizează de altfel flebitele *(R. Leriche)* și afecțiunile cardiovasculare. Ea este de cele mai multe ori cancerigenă, așa cum specialiști din lumea întreagă au încercat să demonstreze.

Credincioasă misiunii ei de informare, presa de mare tiraj a făcut adesea caz de faptele acestea îngrijorătoare. Dar cititorul va putea să ne spună dacă i-a fost dat să audă, măcar o dată, pe unul dintre acești „aleși" discutînd în mod clar și public.[1]

Dacă, ceva mai înainte, dădeam grai unui anumit scepticism în privința măsurilor care se impun fără întîrziere la capitolul pesticidelor, e pentru că diverse exemple, tot atît de grave, îmi reveniseră în minte. Mă voi mărgini, să mă refer la unul.

Un anumit număr de cercetători[2] s-a ocupat, timp de mai mulți ani, de problema acidului boric adăugat unturilor livrate pentru consum. Din pricina foametei care în timpul războiului din 1914—1918 ne amenința și obliga Franța să importe unt din străinătate, o circulară a Ministerului Agriculturii, cu data de 11 aprilie 1916, anunțase că, *în mod temporar,* untul importat putea fi boricat. Se aprecia că era preferabil să cazi bolnav pentru că ai mîncat prea mult unt, decît să mori de inaniție.

Or, încă din 1945, *Pfeiffer* publica diverse exemple de intoxicație datorate folosirii anumitor pomade făcute pe bază de acid boric, în tratarea arsurilor: „Tratarea unei arsuri interesînd 4% din suprafața corpului cu o pomadă de 10% acid boric, scria el, este de ajuns ca să atragă după sine leziuni patologice ale sistemului nervos central. Acidul boric, aplicat sub formă de pomadă sau de soluție la arsuri întinse, este o *otravă cumulativă*".

Autorul sublinia atît posibilitatea borului de a străbate pielea și mucoasele lezate, cît și încetineala eliminării lui renale și acumularea în ficat și în creier.

---

[1] Cu excepția lui *Bernard Lafay,* totuși, care, în decembrie 1966, a luat inițiativa de a organiza la Paris un referendum despre alimentație și despre distribuirea apei potabile în capitala regiunii lui.

„Ar fi posibil, raportează presa de mare tiraj în privința aceasta, să se alimenteze căminele pariziene cu apă de izvor curată, cu condiția de a se pune la punct toate tehnicile potrivite".

[2] *H. Martel* și *M. Fouassier, M. Lemoigne, M. Dreyfus, M. Thieulin, M. Truffert, H. Gounelle...,* pentru ca să vorbim numai despre francezi.

În 1949, *Young* publica, după mai mult de treizeci și șase de cazuri semnalate în literatura de specialitate, șase noi observații de moartea accidentală prin ingerare de acid boric la copii (intoxicația centrului respirator, cu edem cerebral).

Numeroase lucrări moderne au arătat, de atunci, că acidul boric atacă mai ales celulele hepatice și cerebrale. Se comportă în principal ca un modificator al diverselor metabolisme, opunîndu-se acțiunii anumitor elemente vitale, ca vitaminele de exemplu.

După absorbirea de 0,50 g de acid boric, timp de o lună, apar tulburări *(Wiley)*. Or, un diabetic, pentru care pot fi prevăzute 50 de g de unt zilnic, absoarbe în fiecare lună 7,50 g de acid boric și într-un an 90 g.

Într-o comunicare publicată în 1953[1], prof. *Hugues Gounelle* și *Manique Astier* relatează că, din 1879, Pasteur arătase, în privința acidului boric, o ostilitate de principiu. În 1898 (cei douăzeci de ani ai lui *R. Leriche)* o circulară a Ministerului Agriculturii interzicea importarea oricărei sărături boricate sau borate. Se cunosc rațiunile care au determinat revocarea temporară a măsurii în timpul primului război mondial.

Dacă, așa cum ne amintesc autorii, un decret din 25 martie 1924 a interzis folosirea acidului boric în produsele lactate, „unele presiuni au izbutit, la 25 septembrie (exact după șase luni), să obțină din nou tolerarea lui".

În 1946, „Conferința laptelui" respinge, o dată mai mult, folosirea acidului boric în fabricarea untului, ca și o circulară ministerială din 1947 (iar perioada de douăzeci de ani a lui *R. Leriche*, prezentul decret datînd din 1924), prohibindu-l formal. Dar interzicerea aceasta rămîne teoretică, deoarece serviciul „Reprimării fraudelor" nu are posibilitatea să intervină.

În 1954, un text reglementar vrea să-i pună capăt. „Însemna, scriu *H. Gounelle* și *M. Astier*, să uite de apărătorii influenți ai acidului boric" și Adunarea Națională adoptă, la 23 iulie 1957, cu o majoritate masivă, propunerea unei legi pentru . . . autorizarea acidului boric. Trebuia să ne așteptăm la una ca asta!

În 1963, la douăzeci și trei de ani după prima promisiune a Academiei de Medicină, din martie 1940, „provizoriul" din 1916 mai dăinuia încă și acidul boric era mereu folosit la produsele lactate. Or, după *H. Gounelle* și *M. Astier*, „a autoriza acidul boric, înseamnă pur și simplu a înlesni, fără știrea consumatorilor, păstrarea unturilor murdare, contaminate, în dauna sănătății".

Francezul, chiar cel „mijlociu", își va da perfect seama că, așa cum se vede, „ceva nu merge". Sau deputații știu infinit mai mult decît toți membrii reuniți ai Consiliului superior al igienii, care, conștient de menirea lui, a găsit totdeauna de cuviință că trebuie să se pronunțe în probleme care țin de competențele lui și, în

---

[1] *„Prioritatea sănătății publice sau a unor unturi necurate?* Urarea emisă în 1940 acidului boric a rămas fără efect". *(Bulletin de l'Académie Nationale de Médicine,* 1963).

cazul acesta, e vremea să retrimitem „consiliile“ devenite inutile la „scumpele“ lor studii. Sau . . .

Profesorul *Gounelle* a obţinut, în sfîrşit, cîştig de cauză în 1967.

* * *

Ca şi în publicaţiile mele precedente am evitat, pe cît s-a putut, termenii tehnici care nu contribuie cu nimic la înţelegerea ansamblului.

În afară de cazuri excepţionale, nu am folosit abrevieri. Uscăciunea lor se vădeşte în cele din urmă supărătoare şi dăunează textului. Le-am rezervat unor tabele în anexă, destinate cititorilor cu deosebire interesaţi de anumite fructe, cereale şi legume.

Majoritatea abrevierilor sînt, de altfel, bine cunoscute în zilele noastre, întrucît au intrat mai mult sau mai puţin în scrierea curentă:

G = glucide
L = lipide
P (sau Pr) = protide
A. B_1, B_2, C, D, E, F, PP vor fi uneori folosite singure pentru a indica vitaminele A, B_1, B_2, C . . .
Mg = magneziu
Ca = calciu
Fe = fier
S = sulf
P = fosfor
Cu = cupru
Z = zinc
Cl = clor
Mn = mangan
Na = sodiu, natriu
I = iod
K = potasiu
Cel = celuloză

Lucrarea aceasta nu are pretenţia integrării într-un cadru ştiinţific riguros[1]. N-am vrut, căci s-ar fi înzecit ca volum, şi-ar fi interesat, în cel din urmă, doar pe specialişti. Obiectivul ei este în acelaşi timp general şi simplu.

Cifrele date în legătură cu alcătuirea diverselor vegetale studiate sînt aproximative, depinzînd de modul de cultură, de solul care a hrănit vegetalul şi de data recoltării. Observaţia aceasta este valabilă în ceea ce priveşte constantele biologice evocate: cuprul se întîlneşte în proporţie de 0,70—1,40 mg în plasma normală. Tot aşa se întîmplă şi cu trebuinţele presupuse ale organismului în cutare vitamină, sare minerală sau oligoelement: în profilaxia rahitismului, anumiţi autori preconizează 400 U.I. din vitamina D_2 pe zi, alţii 1 000 pînă la 1 500. Să fim aşadar realişti!

---

[1] Îndeosebi, nu vor trebui căutaţi toţi constituenţii cunoscuţi a legumelor, fructelor şi cerealelor studiate. Majoritatea au sute de constituenţi „cununa“ părînd în prezent să-i revină cafelei, cu peste 600.

Indicaţiile ca şi proprietăţile vegetalelor studiate n-au fost clasate după o ordine riguroasă, scutită de posibile modificări viitoare. Ceea ce înseamnă că un vegetal care pentru un ins, determinat, va putea reprezenta un panaceu, pentru alţii nu va asigura decît un aport minimal. M-am mulţumit, uneori, dar nu totdeauna, să subliniez termenii care, vădit, s-au impus pînă acum majorităţii.

Am socotit că trebuie să închin cîteva pagini anumitor alge care, pentru milioane de fiinţe umane, fac parte din alimentaţia zilnică.

Pe de altă parte, cu toate că sînt destul de depărtate de subiectul principal, polenul, drojdia de bere şi argila au căpătat de vreme îndelungată, o astfel de importanţă încît m-au obligat să vorbesc despre ele prin mijlocirea acestei lucrări.

Cu prilejul studierii aprofundate a legumelor şi fructelor, după obişnuinţa mea, am distins numele anumitor produse bine cunoscute de medici şi de numeroşi cititori pentru care tratamentele naturale[1] au rămas familiare. Atitudinea adoptată va avea avantajul de a reaminti astăzi, ca şi ieri, că tratamentele acestea nu vor întîrzia să confere datorită unei activităţi incontestabile, absenţa efectelor secundare dăunătoare.

CA SĂ OBŢINEM LEGUME SĂNĂTOASE!

Numeroşi sînt cei care ne scriu pentru a ne întreba cum să obţină legume sănătoase, „biologice", lipsite de substanţe supraadăugate. Ne-am adresat unui cultivator, specialist în materie, dl. *L. Huillet* care, vreme de aproape 20 de ani, a oferit clienţilor legume „garantate, cultivate fără produse chimice". Am putut aprecia calitatea recoltelor sale. Iată ce ne-a scris:

„Cele mai bune rezultate în cultura biologică vor fi obţinute respectînd cîteva puncte importante:

Respectarea stratului natural al pămîntului, adică să nu distrugem printr-o răsturnare abuzivă a solului superior echilibrele lui de vieţi aerobe şi anaerobe. Ca să procedăm astfel, pe o mare suprafaţă, folosim prăşitoarea mecanică, apoi grăpatul sau sfredelirea, foarte aproape de suprafaţă. Pentru suprafeţele mici, se recomandă furca-sapă sau o unealtă special creată, care se numeşte *Grelinette*.

Asta presupune un sol convenabil înzestrat cu humus. Ca să reuşim, procedeul mai bun decît toate celelalte este să cultivăm o plantă leguminoasă, cea mai indicată fiind trifoiul. Cînd este în floare, îl cosim. Lăsăm trifoiul pe sol pînă ajunge aproape uscat (de la 3 pînă la 5 zile, după vreme). În momentul acela, procedăm la

---

[1] Termenul de *tratament* este înţeles aici în sensul lui cel mai larg şi nu se referă numai la medicamente. Căci poţi să te tratezi cu un jeleu de morcovi, cu pîine de calitate, cu sămînţă de grîu, cu polen, completări alimentare, devenite absolut necesare pentru mulţi, prin carenţa frecventă a alimentaţiei noastre în vitamine sau anumite minerale şi oligoelemente. Drojdiile şi algele (a se vedea capitolele respective) vor aduce elemente de echilibru de care nu ne putem lipsi.

îngroparea lui superficială (0,10 m maximum) sau la o săpare ușoară, sau recurgem la grapa cu discuri.

Înainte de răsărit: să nu căutăm să avem un sol prea fin.

Pentru răsaduri: să ținem seama de fazele lunii, ceea ce poate părea o prostie, dar acesta este adevărul; strămoșii noștri țineau seama de ele și aveau dreptate.

Culturi asociate: vom ține seama că multe legume se stimulează unele pe altele cînd sînt cultivate alternativ (2 rînduri de țelină, 2 rînduri de praz, sau două rînduri de morcovi, 2 rînduri de praz). Nu numai că există o stimulare vegetativă, dar și o protecție reciprocă.

Să **respectăm asolamentul** legumelor cultivate: legume, frunze apoi rădăcini, leguminoase. Să asociem cît putem mai mult cultura trifoiului alb cu aceea a legumelor. Pentru aceasta, să practicăm cultura rotativă a trifoiului. Să împărțim grădinița de zarzavaturi în 3 sau 4 părți, cultivînd trifoiul alb pe o parcelă în fiecare an. Mai mult, de fiecare dată cînd ne va fi cu putință, să cultivăm trifoiul între legume și să procedăm la îngroparea lui în pămînt, cum s-a descris mai sus.

Humus: orice aport de humus se va face cu moderație, dar cu regularitate; orice adaos va trebui făcut cu bălegaruri compostate, bine amestecate înainte. Este preferabil să adăugăm în compostat preparate biodinamice care vor da produselor obținute, pe lîngă humusul lor, fermenții necesari revitalizării solului.

Paraziți: se înregistrează puține atacuri atunci cînd solul este „biologic" reconstituit. Ușoare pulverizări cu *rotenon*[1] dacă este nevoie *(este inoperant în cultură 100/100 chimică)*. Zeama de urzici este recomandată și, în plus, stimulează vegetația.

Boli: și aici, daunele sînt neînsemnate. Dacă e nevoie, să întrebuințăm sulfatul de cupru sub formă de *zeamă bordeleză*. Doza maximală (2‰) ajunge.

Să nu facem culturi în perioade nepotrivite (protejarea unei culturi forțînd-o, e ceva stupid). Tot așa și cu stropirea: e bună întreținerea umidității solului, nu „înecarea" lui. Pentru a vă convinge luați o lăptucă din comerț, pregătiți-o la ora 12; după o oră s-a muiat pe jumătate. Nu mai vorbesc de ce rămîne pentru sănătate. În schimb, dacă luați o lăptucă din grădina dumneavoastră de legume reechilibrată, pregătiți-o la ora 8 dimineața și mîncați-o la ora 20: va rămîne neschimbată. Și pentru sănătate este, desigur, cu totul altceva.

Acum, un sfat bun: de multă vreme m-am reconvertit la acest gen de cultură. Printre adepții mei și pentru mulți alții, trec drept un predecesor (nu un „înapoiat", după o subtilă terminologie a anumitor „otrăvitori"), unul dintre primii care am înțeles respectul datorat solului și legilor lui. Și cred că dacă Steiner și Pfeiffer nu ne-ar fi deschis ochii, mulți n-am fi înțeles temeinicia lor.

---

[1] Produs toxic, insecticid extras din anumite plante (leguminoase).

Nu socotesc că am explicat în amănunt detaliile adevărurilor culturii biologice; totuși, dacă anumite persoane au arătat interes rîndurilor acestora, voi fi fericit.

* *
*

În ziua aceasta, în care mai revăd o dată textul ediției a 8-a, se cade totuși să *dedramatizez,* cum încerc s-o fac de mai mulți ani. Cu siguranță, va fi totdeauna preferabil să ne hrănim cu produse nepoluate în toate sensurile, adică legume bune și sănătoase, care n-au nimic de-a face cu viței cu hormoni, pește conservat în gheață îmbibată cu antibiotice etc.

În această ultimă privință, dacă am înțeles bine, guvernul francez a condamnat, de mai mulți ani, aceste practici.

CAPITOLUL III

VITAMINELE

Numeroase proprietăți ale legumelor, cerealelor și fructelor se datorează constituenților lor, dintre care fac parte și vitaminele. Pentru a evita repetările, am grupat noțiunile principale relative la aceste elemente indispensabile vieții și ocrotirii sănătății.



A trecut puțină vreme de cînd (cam prin 1880), problemele alimentare erau abordate simplist. Organismul animal era asimilat, cu mici deosebiri, cu soba pe care trebuie s-o umpli cu lemne ca să obții căldură, sau cu mașinile cu aburi, care își scot din cărbuni forma de energie.

Dar la sfîrșitul secolului trecut, diverși creatori au observat că administrînd animalelor o alimentație fără cele trei elemente energetice de bază, adică protide, materii grase și zaharuri pure, avînd sare și apă, acestea piereau și nu puteau să se reproducă. În schimb, dacă li se completa regimul (care comporta, teoretic, toate elementele necesare organismului) cu gălbenuș de ou și cu lapte integral, animalele creșteau normal.

Astfel apărea ideea că „trebuie să existe", în gălbenușul oului sau în lapte, anumite substanțe necunoscute absolut necesare dezvoltării normale. Lucrări ulterioare au permis să se descopere existența unei vitamine, denumită vitamina A, a cărei prezență, deși în doză *infinitezimală*, se vădește obligatorie în alimentație.

„Pentru prima oară, scrie *A. Orain*[1], omul trebuie să admită că, pentru a se alimenta, nu-i ajunge să absoarbă substanțe inerte, care produc sau degajă energie în organism; că, pentru a-și întreține viața, trebuie să facă apel la viață, și că, ucigîndu-și alimentele, își scurtează considerabil existența".

Progresele științei moderne nu făceau altceva decît să confirme anumite noțiuni empirice ale trecutului. Căci predecesorii noștri, uneori foarte depărtați, sesizaseră de vreme îndelungată, importanța acestor elemente „calitative". Fără să le cunoască natura exactă, ei știau să utilizeze unele dintre proprietățile lor.

Dacă *Vasco da Gama*, în 1497, și-a pierdut două treimi din echipajul lui din cauza scorbutului, au trecut deja mai multe secole de cînd navigatorii, ca să se ferească de boala aceasta și de alte

---

[1] A. Orain, *Guide de la Santé par les vitamines des aliments* (1958).

afecțiuni, știu că trebuie să ia cu ei vegetale proaspete, lămîi, îndeosebi, ceapă și varză.

Proprietățile antirahitice ale uleiului din ficat de morun este la rîndul lor, bine folosite înainte ca vitamina D să fi fost descoperită.

Se pare că ne putem întoarce cu mintea în trecut, cu mult mai mult în timp, și că grecii au știut să utilizeze virtuțile actualelor noastre vitamine...

Empirismul, „arcă sfîntă a medicinei" de care, spune *Trousseau* trebuie să ne ferim de-a ne atinge, se găsește încă, în privința aceasta (ca și în atîtea altele), la originea progreselor actuale considerabile.

Astfel, de la descoperirea lor încoace, s-a vorbit mult despre vitamine. Se va mai vorbi încă mult, ca despre diastaze de altminteri, despre fermenți, despre oligoelemente, pe care le vom analiza mai departe.

Importanța lor este într-adevăr capitală: suprimarea vitaminei C atrage după sine scorbutul, eliminarea vitaminei A provoacă tulburări ale creșterii și afecțiuni oculare care pot duce la orbire, absența vitaminei B din alimentație se soldează cu apariția bolii „beri-beri"[1], iar cea a vitaminei D duce la rahitism...

„Importanța biologică a vitaminelor, declară *Guggenheim,* constă în funcția lor de cofermenți, care le face în stare să catalizeze procesele enzimatice ale țesuturilor vii. Viața normală nu poate fi menținută dacă organismul viu nu primește, ca factori de nutriție vitaminele pe care nu le poate sintetiza".

Organismul animal trebuie să primească obligatoriu aceste elemente indispensabile prin intermediul alimentelor. Vitaminele se găsesc, mai mult sau mai puțin numeroase și în cantitate mai mare sau mai mică, în aproape toate vegetalele. Le cunoaștem, la majoritatea, structura exactă și proprietățile. Știind aproape toate nevoile organismului — sănătos sau bolnav — pentru majoritatea vitaminelor cunoscute în prezent este lesne, raportîndu-ne la tabele întocmite pentru folosirea aceasta, de a ne adresa, în orice moment plantelor, fructelor și legumelor celor mai bogate în anumite vitamine.

Terapeutica vitaminică deține, și-l va păstra fără îndoială pentru totdeauna — ansamblul acestor drepturi. Totuși, cu excepția cazurilor patologice, care țin de intervenția medicului, ar fi zadarnică intenția de a calcula în ansamblul vegetalelor ingerate, cantitatea de vitamine administrată în funcție de nevoile teoretice. Ar fi de prisos, căci, pentru a relua o frază a prof. *Valette,* „spiritul geometric nu duce decît la dezastre în domeniul terapeuticii". N-am putea trata un organism complex cum tratăm un piston. Decepții n-ar întîrzia să apară.

---

[1] Boala cauzată de lipsa vitaminei B, datorată consumării exclusiv a orezului decorticat.

[2] *Cataliză:* acțiune fizico-chimică prin care anumite corpuri zise „catalizatori", chiar într-o cantitate foarte mică, determină modificări în mase în care se găsesc, fără să fie ei înșiși modificați chimic.

Se cuvine să ne convingem că, pentru cine își variază cît mai mult cu putință hrana, rezervînd un loc larg crudităților, „problema vitaminelor", în realitate, nu există. „Alimentele naturale sînt totdeauna perfect echilibrate pentru speța căreia îi convin" scrie *A. Orain*. Cu excepția cîtorva cazuri particulare, nu există riscuri serioase de hipervitaminoză.

Totul se petrece ca și cum organismul ar ști să utilizeze vitaminele pornind de la rația alimentară zilnică, treptat, pe măsura nevoilor sale, compensînd un deficit momentan, stocînd în alte părți vitaminele pe care nu le folosește imediat. Aducîndu-i zilnic noi vitamine naturale, putem să ne ajutăm la maximum organismul să devină sau să rămînă ceea ce dorim să fie.

În stadiul actual al cunoștințelor noastre ne găsim obligați, în privința aceasta, ca și în multe altele, de a-i arăta încredere, de a-i recunoaște acea „inteligență" pe care i-o intuim fără să o putem încă demonstra în întregime. Știm de pe acum că mediul nostru lăuntric (sînge, limfă sau alte componente) este înzestrat cu o netăgăduită putere „tampon" care ne pune la adăpostul unei acidifieri sau al unei alcalinizări brutale și primejdioase. Tot astfel probabil, se întîmplă și cu vitaminele. De altfel, dacă organismul nostru n-ar avea mijloace de a se apăra și de a se adapta, pentru un timp mai mult sau mai puțin îndelungat, am suporta ani în șir, fără simptome evidente, ingestia și inhalarea a numeroase otrăvuri și toxine, la care sînt expuși, de obicei, locuitorii marilor orașe.

Două noțiuni suplimentare trebuie semnalate:

1) Vitaminele sintetice nu se pot substitui vitaminelor naturale; numeroși autori au dat explicații asupra acestui subiect. Anumite afecțiuni, care n-au reacționat la doze importante de vitamine sintetice, au fost vindecate cu cantități mult mai mici de vitamine naturale.

2) Alimentele prea fierte, sterilizate și, în genere, sărăcite de vitamine, *a fortiori*[1] cele care sînt total lipsite de vitamine, se comportă, după anumiți autori, ca niște „Anti-vitamine", pe care un adaos vitaminic suplimentar nu ajunge totdeauna să-l neutralizeze. Lucrul este lesne de înțeles dacă ne reamintim că alimentele, pentru a fi perfect asimilate, trebuie să conțină ansamblul echilibrat cu care le-a înzestrat natura. Un aliment lipsit de vitaminele lui sau nu poate fi asimilat sau, ca să fie asimilat, va trebui să „se servească" de vitaminele necesare stocate în organism. În cele din urmă, organismul se găsește, mai mult sau mai puțin, lipsit de vitaminele în cauză.

„Rezervînd zilnic un loc de seamă crudităților în alimentație, scrie *A. Deglos*, veți avea din belșug toate vitaminele — A, B, C, D etc. pînă la Z, toate cele descoperite pînă acum și cele care mai rămîn încă de descoperit. Le veți absorbi fără ca măcar să bănuiți, așa cum domnul Jourdain făcea proză fără să știe".

Cîteva noțiuni complementare ne apar aici indispensabile.

— *Avitaminozele* — adică împrejurările în care sîntem lipsiți total de anumite vitamine — sînt, în vremea noastră, lucruri relativ

---

[1] A fortiori (lat.) = „printr-o rațiune mai puternică".

rare, cel puțin la popoarele care beneficiază de un anumit nivel de viață. Scorbutul și boala „beri-beri" nu mai ating decît populațiile a căror hrană se bazează exclusiv pe orez, cînd autohtonii comit greșeala de a înlocui orezul tradițional cu orezul decorticat, lipsit de vitamina B.

Dar *hipovitaminozele* — deficitul de vitamine — sînt cu duiumul în civilizațiile noastre în care alimentația, compusă adesea din conserve și din produse „rafinate" este în realitate o capcană, căci prea adesea aduce alimente devitalizate, lipsite de principiile vitale indispensabile, printre care se află vitaminele.

Este anormal, deci, ca, în zilele noastre, francezul mijlociu să aibă o alimentație mai puțin bogată în vitamine naturale, deci mai puțin echilibrată, decît țăranul egiptean nevoiaș.

Hipovitaminozele există, în țările noastre, pentru cine își dă osteneala să le cerceteze, clipă de clipă, în toate familiile. Unele sînt benigne, altele cu urmări mai grave. De altfel, tulburările provocate nu sînt totdeauna raportate la adevărata lor cauză.

Adulții sînt atinși, dar în principal suferă copiii hrăniți cu lapte smîntînit, cu rasoluri lipsite de vitamine. Ei plătesc, bineînțeles, un greu tribut acestor carențe vitaminice. Și cît de simplu este să acordăm, în regimul alimentar zilnic, un loc mai larg crudităților, legumelor și fructelor diverse, deopotrivă drojdiilor alimentare a căror bogăție în vitamine a fost demonstrată de vreme îndelungată.

Alături de aceste hipovitaminoze prin insuficiența aportului, există altele datorate unor tulburări hepatice și intestinale, unui defect de utilizare, de asimilare, unei perturbări în ciclul organic. O fitoterapie adaptată, apoi o largă utilizare a legumelor sau a fructelor indicate, permit adesea să se rupă acest cerc vicios.

Există și cazuri de *hipervitaminoză*, întîlnite atunci cînd doze excesive de anumite vitamine au fost administrate într-un răstimp mai mult sau mai puțin îndelungat. De pildă, urmările hipervitaminozei A pot fi supărătoare: dureri de cap, amețeli, vomă, iritabilitate, nerăbdare, slăbire, dureri articulare etc.

Cu titlu informativ: 100 000 de unități internaționale din vitamina A — adică 4 „perle" sau drajeuri de 25 000 de unități internaționale — echivalează cu cantitatea conținută în 200 g de ulei de ficat de morun.

Este, de asemenea, și cazul hipervitaminozei D, exprimată prin tulburări digestive și renale, printr-o oboseală mai mult sau mai puțin importantă, prin dureri articulare, migrene...

Vitaminele, se vede, nu trebuie mînuite fără socoteală în terapeutică.

Vom prezenta următoarele vitamine:

1 Vitamina A sau vitamina antixeroftalmică[1]

2 „Complexul vitaminic B" constituit, în stadiul actual al cunoștințelor noastre, din:

a) Vitamina B_1 sau antiberiberică, sau aneurină, sau tiamină

b) Vitamina B_2 sau riboflavină

---

[1] Termenul acesta și alte cîteva, în număr limitat, sînt date pentru folosul cititorului prevenit. Se vor găsi de altfel în dicționar, dar nu este obligatorie cunoașterea lor pentru înțelegerea capitolului.

c) Vitamina B_3 sau *vitamina PP*, sau antipelagroasă, sau amidonicotinică, sau nicotinamică
d) Vitamina B_5 sau *acidul* pantotenic
e) Vitamina B_6 sau piridoxină
f) Vitamina B_8 sau *vitamina H*, sau biotină
g) Vitamina B_9 sau *acid folic*
h) Vitamina B_{12} sau cianocobalamină
3 Vitamina C sau antiscorbutică, sau acid ascorbic
4 Vitamina C_2 sau *vitamina P*
5 Vitamina D sau antirahitică
6 Vitamina E sau tocoferol
7 Vitamina F (acizi grași nesaturați)
8 Vitamina K sau antihemoragică

VITAMINA A

sau *antixeroftalmică (liposolubilă)*[1]

Vitamină de creștere, cu importanță considerabilă pentru organismele tinere. Antiinfecțioasă, cu acțiune asupra echilibrului „acido-bazic", ea contribuie, printre altele, la nutriția cartilagelor și a oaselor, a organelor digestive, a vaselor sanguine, a mucoaselor, a tegumentelor (este un ocrotitor al epiteliilor) și implicit un factor de întinerire.

Efectele ei care reglementează somnul și tensiunea arterială sînt deopotrivă de reținut. Ea se comportă, pe de altă parte, ca un antagonist al tiroidei și ca frenator folicular în sindromul dureros care precede menstruațiile.

Absența atrage după sine leziuni oculare: micșorarea acuității vizuale, umflarea pleoapelor cu apariția de cruste și depilare, întărirea și opacitatea corneei, xeroftalmie, adică o oftalmie uscată, cu roșeață, senzația de durere usturătoare, putînd duce la orbire.

Se mai observă, în plus, o oprire a creșterii și o scădere a solidității oaselor.

Lipsa vitaminei A provoacă deopotrivă slăbirea prin denutriție, o stare de oboseală, o scădere a rezistenței la infecții (gripă etc.), modificări la nivelul pielii și al mucoaselor care ajung *uscate*, la nivelul unghiilor, care se rup ușor, și al părului, care se închide la culoare. Se constată deopotrivă tulburarea menstruațiilor, cu întărirea dureroasă a sînilor, dureri abdominale, migrene, nervozitate, neliniște.

Hipovitaminoza A expune, în sfîrșit, la formarea calculilor.

La „Convorbirile de la Bichat" din 1980, s-a pus accentul pe rolul jucat de retinoide în prevenirea cancerozei. Derivate din vitamina A, retinoidele ar avea o acțiune preventivă și curativă asupra unor anumite leziuni epiteliale considerate ca pretumorale posibile.

Un exces de vitamina A, am văzut, poate atrage tulburări. *G. Morrice* și *col.* (Chicago, 1960) au raportat cazul unor femei tinere

---

[1] Se spune liposolubile despre corpurile care sînt solubile în grăsimi; cele solubile în apă se numesc hidrosolubile.

la care absorbţia zilnică a 200 000, şi a 220 000 de unităţi din vitamina A provocase o intoxicaţie gravă, simulînd o tumoare cerebrală.

Principalele ei indicaţii sînt: întîrzierile de creştere, astenia, diversele infecţii (respiratorii şi digestive), tulburările oculare, întîrzierile în cicatrizarea rănilor.

Vitamina A se întîlneşte (în genere sub formă de provitamină A sau carotină) în majoritatea plantelor şi a legumelor verzi şi în numeroase fructe, mai ales în morcovi, usturoi, ceapă, roşii, frunze de spanac, piersic, agud, castan, în banană, în nap, în ananas, cereale, coacăze, zmeură, dude, caise, lămîi, portocale, sau măceş, în fructe oleaginoase (şi în uleiuri vegetale). Ea este la fel de abundentă în boabele de grîu, în gălbenuşul de ou, în laptele integral, în smîntînă, în unt, în ficat de peşte (ulei de ficat de morun)...

La copii, folosirea exclusivă a laptelui smîntînit, a celui fiert în clocot, a făinilor rafinate atrage, în genere, tulburări grave de avitaminoză A. Adulţii supuşi la regimuri stricte (fără grăsimi, legume verzi, ouă) îi duc în general lipsa. O bună asimilare a vitaminei A necesită, pe de altă parte, funcţii hepatice şi intestinale corecte.

Se evaluează la 5 000 de unităţi internaţionale — adică la 2 mg — doza de vitamină A necesară zilnic. 10 g de ulei de ficat de morun conţin circa 2 mg şi 100 g de ficat animal de la 3 la 50 mg. Morcovul conţine de la 3 pînă la 9 mg de caroten la 100 g, salatele de la 4 la 8 mg, măceşul 5 mg.

Trebuie să amintim aici studiile lui L. Binet şi ale lui Strumza asupra puterii regeneratoare sanguine a carotenului. La cîinii anemiaţi, autorii au arătat că administrarea carotenului pe cale digestivă atrage o sporire importantă a globulelor roşii şi a hemoglobinei.

COMPLEXUL VITAMINIC B

Unora li se poate părea ciudat cum se schimbă numele anumitor vitamine şi cum sînt trecute în cadrul vitaminelor B, împopoţonate cu un număr. Se cunoaşte vitamina PP, ajunsă în stadiul acesta vitamina B_3, în vreme ce acidul pantotenic a devenit B_5, iar vitamina H — vitamina B_8.

Această nouă clasificare corespunde, totuşi, realităţii. Cercetătorii şi-au dat seama, cu mai mulţi ani în urmă, că vitaminele B_1 şi B_2 nu se găsesc în genere singure, ci asociate cu altele, dintre care unele nu-şi dezvăluiseră încă „rudenia". S-a observat, că acidul pantothenic[1], piridoxina şi altele aveau proprietăţile fizico-chimice şi biologice analoage. Cercetările continuînd, cercetătorii şi-au dat treptat seama că vitamine diverse erau adesea întîlnite în aceleaşi vegetale sau în aceleaşi produse animale, că acţionau în acelaşi sens, că se ajutau reciproc, se completau, şi în ultimă instanţă făceau parte dintr-un ansamblu nedisociabil. A luat naştere noţiunea unui „complex" numit „complexul vitaminic B", care se va

[1] Cărora anumiţi cititori şi cititoare îi cunosc numele, căci produsul li s-a prescris ca mijloc de luptă contra căderii părului.

dovedi indispensabil metabolismului celular (respirație, nutriție, asimilare).

A trebuit așadar, potrivit unei logici temeinice, să se reclaseze vitaminele și să li se ia numele sau denumirile pe care le aveau înainte (majoritatea vitaminelor au purtat diferite denumiri). Problema clasificării nu s-a rezolvat, de altfel, în mod definitiv. Nu se știe încă dacă anumite vitamine nu sînt, în fond, niște „principii". Faptul acesta confirmă valoarea cercetărilor care tind să aducă mereu mai multe precizări folositoare.

Este în orice caz esențial să ne reamintim această noțiune capitală: știința actuală a recunoscut că anumite vitamine coexistă în natură și că, în cazul de față, fiecare vitamină din complexul B nu pare să aibă valoare și „să-și dea contribuția maximă" decît dacă este administrată împreună cu semenele ei. Fiecare pare să joace, față de celelalte, un rol de catalizator și totodată de reglementare. Ele se completează unele pe altele în diversele lor funcții.

Dacă vitamina C sintetică nu poate vindeca, numai ea, un scorbut hemoragic, în schimb sucul de lămîie este în stare, întrucît posedă deopotrivă vitamina P, a cărei acțiune asupra permeabilității capilare s-a dovedit capitală. De aceea, vitamina P a devenit vitamina C_2.

Noțiunile acestea, relativ recente, sînt dintre cele care readuc, ca dovezi de sprijin, orientarea către natural, către produsul echilibrat. Mai mult încă, ele ne simplifică în mod considerabil efortul. Căci dacă avitaminozele grave cer administrarea, în doze uneori masive, a vitaminei în cauză, astăzi în civilizațiile noastre se manifestă doar sindroame hibride și vagi, în general nediagnosticate, datorate unor hipovitaminoze șterse. În cazurile acestea se cuvine, oare, să prescriem cutare sau cutare vitamină? Sau cutare ori cutare asociație vitaminică? Și în ce doze? „Nu e totdeauna cu putință să delimitezi frontierele indicațiilor respective" — scriu *H. Gounelle* și *M. Blodin*[1].

Fără îndoială, cunoaștem în prezent cîteva asociații vădit logice. Există în prezent date despre nevoile aproximative ale organismului nostru în anumite vitamine. Dar metabolismul profund al acestor elemente nu este încă pe deplin elucidat. De aceea, avem temeiuri să ne temem că administrarea cutărui sau cutărui cocteil vitaminic provenit din industrie — echilibrat în aparență — poate să nu ducă, la urma urmelor, decît la un dezechilibru adăugat celui pe care doream să-l tratăm.

Terapeutica vitaminică este, într-adevăr, departe de a obține rezultate constante, binefaceri scontate pe care, teoretic, am fi în drept să le sperăm. Poate că, în unele cazuri „s-a dat greș" prin eroare de diagnostic sau prin neadaptarea dozelor prescrise. Dar nu este exclus, ținînd seamă de extrema și încă imprevizibila complexitate biologică, ca vitaminele administrate să fi avut o cu totul altă influență, poate chiar negativă.

Putem da chiar exemple semnificative. Astfel, doze puternice de vitamina B_1 sînt susceptibile să provoace o pelagră. În cazul

---

[1] *„Comment prescrire les vitamines"*. L'Expansion, Paris 1960.

acesta, nu este vorba de o carență veche în vitamina *PP* (în prezent B_3) ci, mai degrabă, de distrugerea ei printr-un exces de vitamina B_1.

Fiind demonstrat, un astfel de exemplu ne sare în ochi. Asta înseamnă, oare, că altele, inaparente, nu există? Terapeutica „de atac" are, prin forța lucrurilor, numeroase șanse să-și depășească scopul. Și, ca să revenim la vitamine, nu ne este interzis să ne gîndim că administrarea unei vitamine izolate este adesea susceptibilă (provocînd un dezechilibru humoral, agravînd o dezarmonie anterioară prost etichetată), să provoace un nou sindrom... care va rămîne să-l descriem.

Prin urmare, reîntoarcerea la o alimentație sănătoasă, bogată în crudități, cu o înțeleaptă utilizare a plantelor, elemente înzestrate cu vitamine utile în proporții echilibrate, va avea toate șansele să atenueze sau să vindece anumite maladii, majoritatea minore, dar care prin cronicitatea lor otrăvesc existența.

Douăzeci de grame de pătrunjel (greutatea unei scrisori), adică, cît ai apuca între două degete, conțin 20 mg de vitamina C — adică un sfert din nevoile teoretice zilnice. Douăzeci de grame (o lingură pentru supă) de drojdie uscată conțin 10 pînă la 20 mg din vitamina antipelagroasă, 20 de mg fiind doza zilnică folositoare.

Putem deci repeta, fără teama de a greși, că o alimentație sănătoasă, biologică, acoperă nevoile vitaminice ale organismului nostru.

Indicațiile complexului B sînt numeroase; printre ele enumerăm creșterea, convalescențele, sarcina, diversele tulburări de asimilare, nevralgiile și polinevritele, inflamațiile limbii și ale gingiilor, lipsa poftei de mîncare, colitele, constipația, anemia, oboseala generală, iritabilitatea, tulburările tiroidei, ale suprarenalelor, ale pancreasului, prevenirea arteriosclerozei, sechelele tratamentelor cu antibiotice a căror administrare, suprimînd în genere parțial sau total flora intestinală utilă, atrage după sine o carență vitaminică. Se știe că, în acest ultim caz, administrarea paralelă de drojdii (elementele cele mai bogate în vitamina B), a devenit de multă vreme o regulă imperioasă în medicină.

a) *Vitamina* B_1, sau *antiberi-berică* sau *aneurină,* sau *tiamină* (hidrosolubilă)[1].

Se găsește în cantități mari în coaja grăunțelor (grîu, orez etc.) și în alte vegetale: nuci, leguminoase, arahide, în majoritatea legumelor și a fructelor, în drojdii. O regăsim în pîinea tradițională făcută cu făini extrase cu preț convenabil și în orezul nedecorticat, așa cum îl consumă extrem-orientalii. În schimb, pîinea albă și orezul glasat sînt aproape în întregime lipsite de această vitamină.

Prin anul 1885, armata Indiilor neerlandeze, hrănită cu orez de acesta, a avut un sfert din efective indisponibile. Guvernul olandez, alarmat, a trimis o misiune ca să studieze maladia beri-beri, considerată microbiană crezînd o clipă că i s-a descoperit agentul cauzal. Eijkman, membru al echipei științifice, a primit sarcina de a studia caracteristicile virusului presupus. El a încercat zadarnic, inoculînd găinile (păsări susceptibile de a contracta paralizia beri-berică)

[1] *Hidrosolubil:* se spune despre corpurile solubile în apă.

care nu păreau incomodate. Într-o bună zi însă, toate vietățile din ograda cu orătănii, inoculate sau martore, și-au pierdut în același timp capacitatea de a merge. În scurtă vreme, tot simultan, toate s-au vindecat. Eijkman a căutat soluția observînd riguros împrejurările. Și astfel a remarcat că viețuitoarele, alimentate la început cu orez decorticat, adică separat de pojghița din afară, se îmbolnăviseră. Vindecarea a coincis cu reluarea alimentației cu orez necurățat. Era evident deci că tegumentul bobului conținea „ceva" a cărui absență din alimentație cauza boala beri-beri. În 1911, Funk a numit elementul acela ipotetic „vitamina antiberiberică".

În Indochina, acum vreo treizeci de ani, băștinașii voind să consume orez decorticat în locul celui obișnuit, s-a declanșat o „epidemie" de beri-beri pe care Serviciul francez al sănătății a rezolvat-o prin administrarea de *paddy* (orez nedecorticat) și, pentru cazurile grave, de vitamina B_1.

Această vitamină joacă un rol important și în echilibrul nervos. Este un stimulent al poftei de mîncare și are puterea să activeze mișcările intestinului (peristaltice). Ea mai favorizează, pe de altă parte, absorbția oxigenului și asimilarea zaharurilor. În plus, intervine în sinteza grăsimilor, pornind de la zaharuri, numite și glucide sau hidrați de carbon (în limbaj științific).

Pe lîngă tulburările digestive, lipsa completă atrage după sine boala beri-beri[1], cu următoarele simptome:

— starea preberi-berică, cu edem și slăbiciunea picioarelor, palpitații, dureri reumatismale;

— forma paralitică sau uscată: paralizia și atrofia musculară a picioarelor se întind pînă la mușchii spatelui, retracții ale tendoanelor, palpitații, insuficiență cardiacă, moarte prin asfixie;

— forma umedă sau edematoasă: tulburări circulatorii, edemul membrelor inferioare, uneori a gîtului și a feței, paralizii, tulburări ale nervilor cranieni, vomă, asfixie, convulsii, sincope.

Hipovitaminoza B_1 este frecventă datorită alimentației defectuoase (fierbere, sterilizare, rafinări alimentare diverse) și favorizată de insuficiențele digestive și intestinale, ca și de diverse tulburări de asimilare tisulară.

Folosirea excesivă a zahărului rafinat și a făinilor „moarte" atrage după sine un beri-beri rudimentar, de formă atenuată, care scapă adesea diagnosticării. Alcoolismul, care epuizează rezervele organice de vitamina B_1, atrage polinevritele.

Insuficiența vitaminei B_1 produce nevrite, o stare de oboseală, dureri de cap, iritabilitate, tulburări ale memoriei, palpitații, gîfîieli, amețeli, inapetență. Ea favorizează ulcerele stomacului, ulcerele gambei, degerăturile.

---

[1] Multiplele și constantele interacțiuni a tot ce alcătuiește un organism animal (interacțiunea glandelor endocrine, a sistemului vagosimpatic al cărui dezechilibru afectează organele digestive, genitourinare, inima...) interdependența tuturor constituenților organici sînt dovedite o dată mai mult de către următorul fapt particular: în beri-beri-ul experimental, fără prezența magneziului, vitamina B_1 nu atrage după sine nici o regresiune a tulburărilor; în schimb *paddy-ul*, orezul nedecorticat, produs *natural* echilibrat, care cuprinde tot ce-i este *necesar* ca să acționeze, vindecă această boală.

Indicațiile sale principale sînt diversele nevralgii, nevrite, diabetice, paralizii post-infecțioase, polinevrite alcoolice, diabetice, medicamentoase, tulburări ale ritmului cardiac, ale sarcinii, oprirea creșterii și spasmofilia sugarului.

Doza zilnică necesară este evaluată la circa 2—3 mg.

Cuticula orezului conține circa 2—2,5 mg de vitamina B_1 la 100 g, semințele de grîu, de orz, de secară conțin 1—2 mg la 100 g, soia 0,3—1,5 mg, nuca — 0,5 mg, ficatul 0,5—1,3 mg, gălbenușul de ou 0,3 mg.

Mai puțin sensibilă la căldură decît vitamina C, fierberea atrage totuși pierderi importante de vitamină B_1.

Cîteva date recente îi vor încuraja pe partizanii tratamentelor pe bază de vegetale, fie că este vorba de plante medicinale, de legume, de fructe sau de cereale.

În privința infuziilor și a maceratelor de plante pe care le prescriem sistematic celor care ne consultă, cu efect *curativ* și *preventiv*, se mai găsesc liber-cugetători care afirmă mereu în saloane, dar niciodată în vreo dezbatere în fața publicului — că preparatele acestea nu sînt decît *apă chioară*.

Or, infuziile de frunze de afin, de exemplu sînt — între altele — eficace în diabet, colibaciloză și tulburări circulatorii; infuziile de frunze de coacăz negru, de crețușcă (sau barba-caprei) sînt indicate, în genere, în puseurile reumatismale; decocturile de frunze de mur sînt, în general, suverane în anginele banale.

Compoziția acestor plante ne indică în momentul de față taina eficacității lor, cunoscută de secole de către medici, și în special de către cei ce le folosesc.

„Scientiștii" ignoranți sau de rea-credință, afirmă și ei cu dragă inimă că fierberea păgubește plantele, într-o proporție însemnată, de constituenții lor, mai ales de vitamine, ceea ce — în cazul acesta — este în parte adevărat.

O lucrare foarte interesantă a lui *C. Schingten* și *C. Mathis*[1] subliniază conținutul în vitaminele B_1 și B_2, al unui număr de 18 plante, dintre cele mai folosite, sub formă de infuzie sau de macerat la cald (pelin, coacăz negru, fumăriță, melisă, mentă, afin, paltin, rozmarin, verbină, tei etc.). Iată concluziile, cu cifre elocvente, în privința plantelor alese pentru reputația datorată *proprietăților tonice* și efectului lor asupra *sistemului nervos:*

„... hipovitaminozele sînt frecvente datorită unui anumit dezechilibru în alimentație. Plantele medicinale, administrate sub formă de *simple infuzii sau macerate,* pot furniza și ele un anumit aport de vitamine naturale". Astfel, detractorii sistematici ai *fitoaromaterapiei* se văd, și de data aceasta, lipsiți de falsele lor argumente".

Alimentele bogate în vitamina B_1 (după *dr. Creff, Le Gén. 1980;* în miligrame la suta de grame): făină de grîu 0,36—0,5; orez grăuntele întreg 0,5; grăuntele curățat 0,03; pelicula 2,3; cartoful 0,08—0,01; mazărea 0,36; alte legume 0,4—0,6; fructe (mere, pere, prune,

---

[1] *„Étude de la teneur en vitamines B_1 et B_2 de quelques pliantes des usage médicinal"*, C. Schingten et C. Mathis (Lab. de Mat. médicale, Fac. Pharmacie de Strasbourg) — *in „Plantes médicinales et phytothérapie"*, 1979 — *T.IX* (réservée aux professionnels).

caise, piersici, banane) 0,01—0,15; drojdie: extras 2,5—10; drojdie uscată 0,2; carne de vită pînă la 0,6, de miel 0,1—0,2; de porc pînă la 1; de pasăre 0,1; lapte uman, în medie 0,02; de vacă, minimum 0,04; de capră în medie 0,04; gălbenuş de ou 0,3—0,5.

b) *Vitamina* B_2, sau *riboflavină* (hidrosolubilă).

O găsim în aceleaşi alimente ca vitamina B_1: drojdii, germeni de cereale, frunze de vegetale, în anumite fructe (caise), în lapte, în gălbenuş de ou, în ficat, în polen — (cf. Capitolul IX)...

Importanţa ei vizează fenomenele de reglementare celulară; acţionează asupra metabolismului[1], zaharurilor, grăsimilor şi protidelor, prezidînd astfel echilibrul nutritiv. Exercită o acţiune favorabilă asupra pielii şi mucoaselor şi joacă un rol în echilibrul intestinal. Este un factor de creştere.

O găsim în muşchi, în retină (cu rol în adaptarea vizuală la lumină).

Carenţa ei se observă la sugarul hrănit exclusiv cu lapte artificial, la adult în anumite situaţii: convalescenţă, sarcină, la indivizii supuşi enterocolitelor. Unele tulburări ale asimilaţiei, favorizează apariţia carenţei vitaminice.

Hipovitaminoza B_2 se manifestă prin tulburări gastrointestinale diverse (enterită, tulburări de resorbţie a grăsimilor), leziuni oculare (tulburări vizuale, cataracte...), leziuni la nivelul pielii şi mucoaselor (fisuri la încheieturi, atrofia papilelor limbii, unghii casante, păr tern şi sfărîmicios.

Se constată, de asemenea, o oprire a creşterii la copiii mici; la adult, o stare de oboseală şi crampe musculare.

Principalele *indicaţii* sînt în anumite afecţiuni ale pielii şi ale mucoaselor, seboree, eczeme, conjunctivite, tulburările adaptării vizuale la întuneric, enterita cronică, crampe musculare, astm, migrene, inflamaţii ale gurii, întîrzierea dezvoltării la sugari şi copii.

Doza necesară zilnic se situează între 1 şi 2 mg.

Drojdiile conţin 2,5—3 mg la suta de g, germenii cerealelor 0,5—1,5 mg, gălbenuşul de ou cca 0,25 mg, laptele de la 0,1—0,25 mg.

Vitamina B_2 este mai puţin sensibilă la căldură decît vitamina B_1.

c) *Vitamina* B_3 sau vitamina PP[2], sau antipelagroasă, sau *amidonicotinică* (hidrosolubilă).

Vitamina este prezentă în germenele de grîu, în drojdii, în învelişul grîului şi al orezului, în numeroase legume şi fructe proaspete, în polen ş.a.

Factor important în nutriţia ţesuturilor, ea participă la metabolismul corpurilor grase şi al zaharurilor.

Carenţa ei atrage pelagra, caracterizată mai întîi printr-o oboseală rebelă, prin tristeţe şi insomnii. Survin rapid şi tulburările digestive (arsuri gastrice), afte, diarei, ulceraţii, degerături, pete la nivelul pielii feţei, mîinilor şi picioarelor, uscăciunea pielii, care devine sfărîmicioasă, dureri, tulburări nervoase diverse şi nebunia pelagrică, precedînd moartea.

---

[1] Schimburile care se petrec în organism.

[2] Indicativul „PP" provine de la *„pellagra preventive factor"*.

Hipovitaminoza PP este fercventă în țările în care hrana, monotonă, se bazează pe porumb sau orez (Extremul Orient), fiind favorizată de tulburări intestinale.

Vitamina PP este *indicată* în pelagră, dermatoze, tulburări circulatorii periferice, degerături, afte, inflamații bucale, enterocolite, psihoze, stări depresive.

Doza utilă necesară este de ordinul a 20 mg pe zi.

Drojdiile conțin din vitamina aceasta 50—100 mg la sută din produsul uscat, ficatul de vită și de porc 10—25 mg la 100 g, cartoful 1 mg și soia 5 mg.

Studiul malformațiilor a evidențiat anumite fenomene legate de vitamina PP. Experimental, carența ei este suficientă pentru a produce la embrion sudura degetelor. Ca efect opus, vitamina PP este capabilă să prevină apariția monstruozităților. Astfel, embrionii găinilor tratați cu anumite produse (cacodilat de sodiu, insulină), dau indivizi purtători de malformații diverse (atrofia membrelor, malformația ciocului etc.). Dacă i se administrează embrionului, în același timp cu produsul responsabil, vitamina PP, aceste monstruozități sînt evitate.

Ne explicăm acum faptul că, dacă acțiunea insignifiantă a unui agent poate rămîne fără efect, o a doua acțiune — deopotrivă de slabă — supraadăugată, atacînd aceleași procese evolutive, poate provoca anomalii uneori foarte grave. Infectarea cu viruși, pe de o parte, și hipovitaminoza minimă, pe de altă parte, vor putea, de pildă, asociindu-se, să provoace monstruozități.[1]

d) *Vitamina* B_5 sau *acidul pantotenic* (hidrosolubil).

Foarte răspîndită în regnul vegetal și animal, carența acestei vitamine este rară. O găsim în drojdii, în gălbenușul de ou, în numeroase vegetale, în lăptișorul de matcă etc.

Este ocrotitoare a celulelor, epiteliilor și a celulei hepatice. Participă la asimilarea materiilor grase.

Carența ei experimentală se soldează cu leziuni degenerative și inflamatorii ale ficatului, ale mucoaselor respiratorii și gastrointestinale, anumite maladii eczematoase ale pielii, degerături. La șobolanul nou-născut: absența ochilor și hemoragia extremităților.

Vitamina B_5 este indicată în tulburările hepatice, enterocolite, în inflamațiile pulmonare, în dermatoze, în seboree, în rănile atone, în stările depresive, în crampe și în căderea părului la femei.

Doza zilnică este de ordinul a 10 mg.

Drojdia conține 20 mg la 100 g, gălbenușul de ou 7 mg la 100 g, tărîța 2,25 mg, varza aproape 1 mg.

e) *Vitamina* B_6 sau *piridoxina* sau *adermina* (hidrosolubilă).

O găsim în vegetalele verzi, în învelișul unor grăunțe, în soia, cartof, în *drojdii*, în gălbenușul de ou, în polen...

---

[1] În realitate, o infecție (microbiană sau cu viruși) nu poate apare decît la un pacient slăbit, deci cu carențe la unul sau la altul dintre elementele vitale în general la mai multe. Aceasta este rațiunea pentru care nu toată lumea se contaminează cu virusul gripei; nu toți „iau" poliomelita (deși riscurile sînt echivalente), iar personalul care îngrijește tuberculoșii, nu se îmbolnăvește. Revenim mereu la problema rezistenței organismului, consecință a unui echilibru în care alimentația joacă, în mod obligatoriu, un rol preponderent.

Joacă un rol important în metabolismul grăsimilor și al acizilor aminați. Utilă la formarea hemoglobinei este totodată și un stimulent muscular, un ocrotitor al pielii și un factor de creștere.

Absența ei atrage tulburări cutanate, nervoase, modificări sanguine și o supraîncărcare grăsoasă a ficatului. Carența ei este observată în cazul hipersecreției de oxalat urinar și în calculi de felul acesta.

Este *indicată* în anumite aspecte ale patologiei nervoase și musculare (paraplegii spasmodice — Parkinson), în afecțiunile cutanate, în eczema sugarului, în anumite anemii, în crampele musculare, în tulburările sarcinii. Interesul ei în maladia ateromatoasă (arterioscleroză) nu e de neglijat.

Vitamina B_6 se înrudește biologic cu PP (sau vitamina B_3): pelagra este în general provocată de o carență a acestor două vitamine.

Doza zilnică necesară este de 2—4 mg.

Drojdiile conțin 4—10 mg la 100 g în stare uscată, gălbenușul de ou 18 mg, ficatul de vită circa 2 mg, soia 1—9 mg, la suta de grame.

Alimentele bogate în vitamina B_6 (*dr. Creff — Le Gén. 1980;* în miligrame la suta de grame): drojdia de bere 4—8; drojdie uscată 4—10; cereale — grîu, orez (grăunțe) 0,3—0,6; porumb, orz, ovăz (grăunțe) 0,7—4; grîu, porumb (germene) 1—5; făină de grîu 0,4—0,7; legume — varză, cartofi, mazăre, salată, fasole, spanac 0,1—0,5; fructe — portocale pere, banane 0,1—0,5; ficat — de berbec, de vițel 1—2,5; mușchi — de berbec, de vită, de vițel 0,3—0,7; găină, jambon 2,5; gălbenuș de ou 0,18; lapte uman, în medie 0,01; lapte de vacă 0,05—0,3.

f) *Vitamina* B_8 sau *vitamina H* sau *biotină* (hidrosolubilă).

Această vitamină se găsește în numeroase drojdii și vegetale: arahide, varză, ciuperci, mazăre, morcovi, roșii spanac...

Ea intervine în metabolismul glucidelor, protidelor și grăsimilor. Ocrotește pielea și mucoasele. Albușul de ou se comportă ca o antivtamină H.

Carența ei produce dermatoze, uscăciunea pielii, atrofia papilelor limbii, scăderea hemoglobinei, oboseală, alterarea psihismului.

Pare să se manifeste în cursul tratamentelor cu sulfamide și antibiotice care reduc și modifică flora normală a intestinului (*H. Gounelle* și *M. Blondin*).

Este *indicată* în anumite dermatoze ale adultului, ale copilului și ale sugarului, în stările de oboseală.

g) *Vitamina* B_9, sau *acidul folic* (hidrosolubil).

Factor antianemic care a purtat pe vremuri numeroase nume: factorul V, vitamina M, vitamina Bc, foarte răspîndită în regnul vegetal, mai ales în frunzele verzi (spanac), sparanghel, castraveți, morcov, cartofi, ca și în drojdii, ficat de animale etc.

Ea participă la metabolismul acizilor aminați (acești componenți ai proteinelor).

Este indicată în anemii, în anumite tulburări digestive și în convalescențe.

Doza zilnică necesară este de la 100 la 200 gamma (miimi de miligram).

Drojdiile conțin 0,1—0,3 mg la 100 g, cartoful 0,1 mg, frunzele de morcov 0,3 mg (morcovul — 0,04 mg).

Experimental, carența în acid folic atrage, la șobolan, malformații ale ochilor și ale cerului gurii. Carența aceasta a fost observată în mai multe rînduri la femeile cărora li se administrase o substanță antagonistă acidului folic. Fetusul a prezentat anomalii caracteristice.

Alimentele bogate în acid folic (*dr. Creff — Le Gén. 1980;* în miligrame la o sută de grame): ficat — bou, vițel, porc 30—150; rinichi 10—30; mușchi — bou, vițel, porc 10—50; ouă 10—90; legume verzi — sparanghel, spanac 100—150; morcovi, varză, fasole verde 10—40; cartofi 5—10.

h) *Vitamina* B_{12} sau *cianocobalamina* (hidrosolubilă).

Este factorul antianemic cel mai puternic cunoscut în prezent. Ea prezintă, de altfel, o analogie structurală cu hemoglobina. Dacă, în unele cazuri grave o putem utiliza la doza gramului (avantaj nerecunoscut de anumiți autori), acțiunea ei este atît de puternică încît dozele de 30—40 gamma, la nevoie 100—150, se dovedesc în general suficiente.

Acum vreo treizeci de ani, imediat după ce a fost descoperită, era extrasă din ficat brut; erau necesare patru tone de ficat pentru a obține un gram de vitamină.

Doza zilnică utilă este de circa 3 gamma.

Vitamina B_{12} este larg răspîndită în natură[1]. O găsim în drojdii, în anumite legume verzi, în anumite alge, în germenele de grîu, în orezul integral, în malț, în peștele de mare, în ouă, lapte, ficat de animale, în „nuoc-mam"[2] cunoscut amatorilor de bucătărie chinezească.

Pe lîngă activitatea sa antianemică (indispensabilă formării globulelor roșii), vitamina B_{12} participă în metabolismul glucidelor și grăsimilor, în metabolismul aminoacizilor și al substanței nervoase.

Ea se află stocată mai ales în ficat, ca și în mușchi și în pancreas.

Activitatea ei, prin ingestie, necesită prezența unui „factor intrinsec" conținut în sucul gastric normal.

Indicații: în anemii de orice natură (pernicioase, cu hemoragii nutriționale...), în nevralgii diverse — polinevrite alcoolice și

---

[1] *Hausmann și col.* au izolat-o din mușchiul de bou, din diverse culturi microbiene, din balega de vacă, din dejecțiile berbecului.

Ea este prezentă în băligarul de vacă și atunci se numește vitamina Bm (de la *manure* = băligar), în găinaț și în dejecțiile umane.

Hoover i-a dovedit existența în mocirla activată a canalelor. În 1952, laboratoarele din Chicago (Miner Laboratories) au pus la punct un proiect de extracție a vitaminei B_{12} pornind de la 250 de tone de nămoulri culese zilnic din Statul Milwaukee.

Daislay a expus o tehnică pentru izolarea acestei vitamine pornind de la apa de mare.

[2] În Indochina, autohtonii îngrămădesc peștii în recipiente mari și îi lasă să putrezească. Rezultă un lichid, cu miros dezgustător pentru profan, așa-zisul *nuoc-mam*, care, le asigură zilnic acizii aminați și vitaminele indispensabile într-un regim pe bază de orez și de pește uscat. Europenii care au trăit în Extremul-Orient nu concepeau o masă chinezească fără o porție zdravănă de *nuoc-mam*. Descoperirile moderne aprobă în întregime această deprindere.

diabetice, dureri reumatismale, oboseli fizice și intelectuale, colite, alergii.

Formula chimică a vitaminei B_{12} comportă cobalt și o grupare cianurică — constituenți identificați (1948 și 1950), de unde denumirea care i s-a dat: *cianocobalamină*. Dar (exemplul acesta ne va arăta că nu s-a spus niciodată totul în biologie), acum cîțiva ani s-a observat că adevăratul nume al vitaminei B_{12} ar trebui să fie *hidroxocobalamină*, căci, în realitate, ea nu comportă în mod firesc nici o grupare cianurică. Dacă s-a găsit o astfel de grupare odinioară, e pentru că mediile de extracție comportau urme de cianură care, avînd o foarte mare afinitate pentru vitamina B_{12}, s-au fixat numaidecît pe ea.

Astfel, după vitamina B_9 și vitamina B_1 care din diverse rațiuni au fost botezate de mai multe ori, vitamina B_{12} își schimbă la rîndul ei denumirea. A fost nevoie de 10 ani pentru ca oamenii să-și dea seama că procedeele de extracție anterior utilizate îi denaturează originea. Ceea ce nu se schimbă, în hora aceasta necontenită, sînt elementele vegetale și animale care o conțin. Ne întoarcem mereu la același refren: adoptînd o alimentație proaspătă și biologic sănătoasă, avem certitudinea că absorbim cantitatea de vitamine necesară și că ne apărăm de numeroase afecțiuni.

Tehnica nu este, vai, infailibilă și trebuie să le mulțumim cercetătorilor, ale căror preocupări ingrate, repetate, duc treptat la descoperirea adevărului.

În medicina științifică, mai mult decît în oricare alt domeniu: „adevărul de astăzi poate fi eroare mîine".

Dacă cercetările medicale, ca toate celelalte, sînt totodată ineluctabile și necesare, făcînd cinste celor care le urmăresc, în lipsa unei experiențe confirmate (prin mii sau zeci de mii de cazuri) permit, numai ele, o viziune justă. Simplu și înțelept este — pentru majoritatea bolnavilor — să aibă încredere în natură și să-i ceară ajutorul.

VITAMINA C

sau *antiscorbutică* sau *acidul ascorbic* (hidrosolubilă)

Această vitamină este de o importanță capitală pentru organism. Ea intervine în fenomenele de oxidoreducere, este antiinfecțioasă, tonifiantă, participă la distrugerea toxinelor, la folosirea fierului, la acțiunea suprarenalelor. Influențează deopotrivă funcționarea tiroidei și a corpului galben din ovar, menține rezistența capilarelor și posedă proprietăți desensibilizante.

Carența ei duce la scorbut, boala de odinioară a marinarilor, a exploratorilor, soldaților izolați, care se hrăneau exclusiv cu conserve. Afecțiunea se caracterizează prin ulcerații și prin hemoragii gingivale, dezgolirea dinților, fetiditatea respirației, căderea părului și uneori a unghiilor. Pielea ajunge să se usuce și este marcată, pe trunchi și pe membrele inferioare, de pete galbene, verzi și roșii. Genunchii se umflă, mușchii devin rigizi. Respirația este ane-

voioasă (supurații pulmonare, tuberculoză), dinții cad, oasele sînt obiectul demineralizării și al cariilor. Echimozele se întind și dau loc unor hemoragii uneori mortale. Corpul intră, în cele din urmă, în putrefacție.

Această boală nu se mai manifestă în zilele noastre dar în marile centre întîlnim numeroase stări latente[1], datorate greșelilor în alimentație (insuficiența crudităților, abuzul de conserve), organismul fiind incapabil să păstreze în rezervă o cantitate importantă de vitamina C.

Vitamina aceasta există în toate vegetalele proaspete (este vitamina cea mai sensibilă la fierbere; ea scade cu mai bine de 50% din legumele fierte în apă; îmbătrînirea determină efecte analoage). O găsim în mod deosebit în varză, în roșii, în pătrunjel, în asmățui, în tarhon, în grep, în fructele acide, ca și în castane (din care 100 g conțin 50 mg de vitamina C, adică atît cît o lămîie), în fructul măceșului, în polen...

Este absentă în leguminoasele uscate (fasole, linte, bob ș.a.), migdale, nuci, alune, cereale. Apare, totuși, cu prilejul germinării semințelor[2] și în Extremul Orient se consumă din belșug fasole, mazăre și soia încolțite.

Încolțirea se obține înmuind semințele timp de o oră în apă, scoțîndu-le și lăsîndu-le două sau trei zile într-o farfurie acoperită cu o cîrpă umedă.

Vitamina C este *indicată* în scorbut și în formele lui incipiente: hemoragii ale gingiilor, stomatite, afecțiuni ale sistemului osos[3], tulburări ale coagulării sanguine, în maladiile infecțioase de toate felurile, în stările de surmenaj fizic și intelectual, în convalescențe, sarcină, alăptare, în alergii, în intoxicații diverse și medicamentoase, în anumite dermatoze (psoriasis). Unii autori au semnalat că vitamina C în doze mari provoacă o scădere importantă a colesterolului în exces.

Doza zilnică de vitamina C necesară este variabilă. Pentru un sugar, e de circa 30 mg. La copilul de 1 la 14 ani, de 30—90 mg. Pînă la 20 de ani, organismul cere 100 mg. Apoi nevoile scad, ca să se stabilească în jurul a 75 mg, exceptînd anumite stări: oboseală fizică sau intelectuală, sarcină, alăptare, maladii infecțioase,

---

[1] Adesea factorii exteriori (frigul, surmenajul ș.a.) dau în vileag precarența vitaminei C. În ciuda dozelor puternice de acid ascorbic administrate în mod preventiv apărătorilor Stalingradului, scorbutul a făcut ravagii. Aceasta pentru că exista atunci o importantă carență alimentară frustrînd oamenii de un anumit număr de elemente sinergice indispensabile, vitamina C_2 în mod deosebit, fără care vitamina C nu poate avea o eficacitate durabilă și reală.

[2] Fenomen straniu, încă neelucidat, cu toate că anumiți autori s-au ocupat de transmutările chimice care apar favorizate de diverse circumstanțe, atît la vegetale, cît și la mamifere. (Cf. *„Transmutations biologiques"* de Kervran, Maloine édit., Paris).

[3] *Vitamina C* permite fixarea calciului și, în această calitate, trebuie asociată cu calciterapia. Este singurul fixator al *calciului* ale cărui proprietăți au fost demonstrate experimental și clinic. Putem așadar, considera acidul ascorbic ca un factor chiar mai important în fixarea calciului osos decît *vitamina D*, căreia doar acțiunea de resorbție intestinală îi este bine demonstrată.

intervenţii chirurgicale, care necesită 150—200 mg pe zi şi uneori mai mult.

La 100 g, măceşul conţine 400—1 500 mg (1,50 g) de vitamina C, coacăzul negru 100—400 mg, portocala, grepul, cresonul 50—100 mg, lămîia, castana circa 50 mg, spanacul 40—80 mg, varza 30—100 mg, cartoful 10 mg.

Conţinutul cîtorva vegetale în vitamina C, în mg la suta de grame de parte comestibilă *(dr. Creff — Le Gén. 1980)*: pătrunjelul 200; coacăzul negru proaspăt 180; napul crud 139; măcrişul 124; ardeiul iute crud 120; tarhonul 120; varza verde crudă 120; mărarul 100; ardeiul 100; cresonul crud 87; varza de Bruxelles crudă 80; varza roşie crudă 70; lămîia proaspătă 65; fraga proaspătă 60; portocala proaspătă 60; conopida crudă 60; spanacul crud 50; fetică 50.

Conţinutul părţii comestibile (în mg%)			Cantitatea fructului acoperind nevoia zilnică (în g)	
(*La Diététique*: J. Adrian) (Seghers)			Copil	Adult
Casis (coacăză neagră)		120	25	40
Portocală, fragă		60	50	75
Lămîie, grepfrut	cca	45	70	100
Coacăză-ciorchine, agrişă, mandarină	cca	30	100	150
Pepene, dudă		25	120	180
Ananas, zmeură	cca	20	150	225
Banană, cireaşă, caisă, corcoduşă, afină		10	300	450
Piersică, prună	cca	6	500	750
Pară, strugure, măr	cca	4	750	1 100

VITAMINA C_2 sau VITAMINA P[1]

(hidrosolubilă)

Scorbutul, pe care unii îl atribuiau vitaminozei C este, în realitate, consecinţa unei duble avitaminoze: C şi P, ultima fiind un factor de rezistenţă capilară şi de scădere a permeabilităţii vaselor. Carenţa lui condiţionează hemoragiile scorbutului. Vitamina C sintetică nu este în stare, ea singură, să vindece scorbutul însoţit de hemoragii. Dar lămîia şi diverse legume pot să-l vindece, graţie vitaminei P pe care o conţin.

Vitamina P, sinergică a vitaminei C, este în prezent considerată ca un factor de economie al acestei vitamine. Iată de ce a fost botezată vitamina C_2.

Ea înglobează substanţe foarte diverse şi numeroase (rutină, citrină, catechină...) conţinute în anumite vegetale: ardeiul iute,

[1] Abundenţa acestei vitamine în natură a permis să se izoleze din ea peste 150 de molecule. De aceea în prezent se vorbeşte mai ales de „factorii vitaminici P" şi nu doar de vitamina C_2 sau P.

paprika, hrișca, afina și mai ales citricele (portocală, lămîie, grepfrut).

Ea este implicată în fenomenele hemoragice și în sindroame diverse de permeabilitate capilară: hemoragii ale scorbutului, hemoragii capilare (infecțioase, reumatismale, toxice, medicamentoase), hemoragii viscerale, edeme și scurgeri seroase (pleurezii, ascite...), hemoragii iretiniene, afecțiuni venoase, arterite ale membrelor inferioare.

În genere se prescrie asociată cu alte medicamente, în funcție de natura afecțiunii.

Nu s-a putut încă determina doza zilnică de vitamina C_2 indispensabilă.

VITAMINA D

sau *antirahitică* (liposolubilă)

Această importantă vitamină se găsește în germenul grîului, în uleiurile vegetale, în numeroase vegetale proaspete. De asemenea, în laptele integral, în unt, în gălbenușul de ou, în ficatul peștilor (ulei de ficat de morun), în peștii grași (heringi, sardele ș.a.), în polen.

În realitate, distingem sub denumirea de „vitamina D":

— Vitamina D_2, extrasă din uleiul de ficat de pește și, pe de altă parte, rezultînd din iradierea „provitaminei D_3", conținută în piele;

— Vitamina D_3 — sau calciferol — produs al iradierii „provitaminei D_2 (sau ergosterol), conținută în vegetale (drojdii...).

Există diverși omologi, de formulă chimică învecinată, care prezintă de asemenea proprietăți antirahitice. Aceste elemente au importanță în alimentație, însă în terapeutică nu se folosesc decît vitaminele D_3 și D_2.

10 g de ulei de ficat de morun conțin circa 2 mg de vitamina D_2, 10 g de ulei de fleton (specie de cambulă) 0,5—10 mg, 100 g de unt, 2 miimi—2 sutimi de mg.

Acțiunea ei se referă la formarea oaselor, a dinților, prin asimilarea calciului (echilibrul fosfo-calcic) și fixarea lui pe matricea osului.

Absența provoacă rahitismul, constînd în demineralizare, în tulburări în formarea scheletului și a dinților, tulburări de creștere, îngroșarea articulațiilor, anemie, tuberculoză. Copiii sînt obosiți, prezintă un torace în formă de carenă, tibii în „lamă de sabie" și un abdomen voluminos.

Potrivit unor autori, doza zilnică preventivă variază de la 400 U.I. la 1 200 sau 1 500. Se constată, o dată mai mult, lipsa de precizie cu privire la fenomenele biologice. De cele mai multe ori, dozele exagerate se arată nocive.

Tratamentul cu vitamina D_2 nu este eficace decît asociat cu un regim corect, comportînd cantități suficiente de protide și de vita-

mine C, B și A. Este vorba aici de un nou și foarte interesant exemplu de sinergie obligatorie.

Indicațiile vitaminei D sînt rahitismul, anumite tulburări osoase ale adultului (osteomalacie...), anumite cazuri de tuberculoză (mai ales de lupus, manifestări cutanate ale acestei boli), afecțiunile reumatismale, tetania, graviditatea, alăptarea, întîrzierea consolidării fracturilor[1].

Progresele igienei au suprimat, în multe locuri, adevăratul rahitism, dar, în marile centre, se pot observa numeroase cazuri de rahitism latent, chiar la copii vădit bine hrăniți, pentru că vitamina D provine, de asemenea, în bună parte, din sterolii pielii sub influența razelor ultraviolete ale *soarelui*. Astfel, lipsa de aer și de lumină atrage încă[2] aceste leziuni de pre-rahitism, frecvente în zilele noastre.

Hipervitaminoza D există; ea se traduce prin tulburări digestive (nerăbdare, grețuri, constipație...), tulburări renale (eliminarea exagerată de calciu, albuminurie, nefrită), oboseală fizică și intelectuală, slăbire, deshidratare, tulburări nervoase.

H. Gounelle și colaboratorii săi au demonstrat că există vitamine D hipocalcemiante, ceea ce arată că, în domeniul acesta, ca și în multe altele, este încă departe de a se fi făcut deplină lumină.

VITAMINA E

sau *tocoferol* (liposolubilă)

Tocoferolul este vitamina reproducerii. O lipsă de vitamina E poate atrage atrofierea fetusului și nașterea de copii morți. Dar rolul ei nu se mărginește la atît.

Lipsa atrage tulburări în sfera genitală, ca și în domeniul cardiovascular, în fiziologia neuromusculară sau la nivelul pielii. Vitamina E intervine, de asemenea, în metabolismul grăsimilor.

Indicațiile vitaminei E sînt:

— atrofia testiculară, ovariană și a uterului, impotența și sterilitatea;

— pericolul de avort, întîrzierea dezvoltării organelor genitale, întîrzieri de pubertate, menstruații dureroase;

— vulvite, prurituri vulvare și tulburări genitale ale menopauzei;

— tulburări de creștere ale pruncului;

— anumite tulburări musculare și ale sistemului nervos (scleroză în plăci, sechele de poliomelită);

— miocardite, anghină pectorală, arterioscleroză (cu excepția hipotensivilor);

---

[1] Sînt mulți ani de cînd pentru mine, întîrzierile consolidării fracturilor, cît și un număr de demineralizări, țin mai ales de o specie de criptogramă de baltă (fr. *prele*, lat. *Equisetum*).

[2] *Încă:* deoarece se știe dintotdeauna că, în anumite țări, copiii familiilor bogate, menținuți în general, la umbra gineceelor, furnizau mai mulți rahitici decît „sărăntocii" epocii, care se jucau la lumină pe străzi.

— anumite eczeme și ulcere ale gambei;
— miopie evolutivă.

Vitamina E se găsește în cereale și mai ales în cele germinate (germene de grîu ș.a.), în uleiuri vegetale, legume (salate, creson, spanac, pătrunjel, mazăre ș.a.), polen.

Nevoile organismului se situează între 10—25 mg pe zi.

Salata verde conține circa 4 mg de vitamina E la 100 g, germenele de grîu 20 mg la 100 g, uleiul de germene de grîu 150—500 mg la 100 g.

VITAMINA F

(liposolubilă)

Sînt grupați sub numele acesta *acizii grași nesaturați*[1] care, avînd o valoare energetică, n-ar trebui să intre în cadrul vitaminelor ce acționează în doze infinitezimale. Dar importanța lor este capitală pentru echilibrul organic.

Acidul linoleic, acidul linolenic și acidul arahidonic intră în compoziția anumitor uleiuri vegetale[2].

Importanța lor devine evidentă dacă ținem seama că, la om, acidul linoleic reprezintă circa 1/10 din totalitatea acizilor grași; în plus organismul nostru nu-i poate sintetiza.

Acizii grași polinesaturați există în toate celulele, jucînd rolul de coferemenți și fiind necesari la sinteza grăsimilor. Acțiunea lor necesită prezența de „covitamine" indispensabile (B_6, E).

Diverse dermatoze (eczema infantilă, seboreea, acneea, crăpăturile, pruritul anal...) sînt legate de carența în vitamina F.

Lipsa vitaminei F este, de asemenea, răspunzătoare de diverse tulburări printre care arterioscleroza, afecțiunile trombozante (arterite, flebite), infarctul miocardic (anghina pectorală), anumite tulburări hepatice și nervoase.

Vitamina F constituie, pe de altă parte, un factor de creștere. Anumite cercetări acordă un loc important acizilor grași nesaturați în prevenirea bolii canceroase.

Vitamina F intervine în metabolismul colesterolului: deficitul atrage după sine formarea de depozite colesterolice în pereții vasculari și în tegumente. Ea mai intervine și în metabolismul anumitor acizi grași. În lipsa ei, funcția hepatică și puterea antitoxică a ficatului sînt tulburate.

Vitamina F ajută la menținerea permeabilității normale a membranelor celulare. O hipovitaminoză F atrage o permeabilitate anormală. *C. Kousmine*, din Lausanne[3] găsind în diferite tumori germeni de origine intestinală, conchide că trebuie să admitem, la

---

[1] Acizii linoleic, linolenic, arahidonic...
[2] Uleiuri *pure*, extrase la *rece*, de floarea-soarelui, de nuci, de alune, de rapiță, de mac de grădină, de inișor...
[3] *„Infections chroniques, hypovitaminose F et maladies tumorales"*. (Revue de pathologie générale et de physiologie clinique, 1962).

bolnavi, o trecere a germenilor printr-un perete intestinal devenit anormal de permeabil, grație mai ales unei carențe în vitamina F.

Migrația bacteriilor intestinale este, de altfel, un fenomen bine cunoscut.

„Dintre toate mucoasele care tapițează cavitățile deschise spre exterior, scria *Ch. Maillant*[1], mucoasa intestinală este aceea care se află în contact cu cel mai mare număr de germeni; importante cercetări bacteriologice au avut ca obiect demonstrarea trecerii acestor germeni prin peretele intestinal, fie că este vorba de microbi patogeni sau nu".

Există într-adevăr în intestinul gros o floră de fermentație favorabilă și o floră de putrefacție. Într-un intestin sănătos, supus unor condiții normale de funcționare, aceste două grupe de germeni se echilibrează. Cînd, pentru cauze foarte diverse, flora de putrefacție predomină, asistăm la roirea în circulație a acestor germeni însoțiți de produse toxice. Diverși autori au arătat că, de altfel, constipațiile îndărătnice, însoțite de stază[2], mai ales cecală și colică dreaptă, joacă un rol important în etiologia colibacilozelor.

De altfel, în viața de toate zilele, sub influența condițiilor meteorologice, dietetice, a oboselii, se întîmplă frecvent, în afară de orice sindrom patologic definit, ca roirea germenilor intestinali să se producă, micșorînd treptat rezistența organismului.

Efectuînd biopsii[3] asupra tumorilor și cerînd o examinare bacteriologică a eșantioanelor scoase, *C. Kousmine* a putut demonstra prezența bacteriilor în țesutul tumoral. Bacteriile găsite sînt, în majoritatea cazurilor, dintre cele mai banale. Uneori există, totuși, germeni puțin cunoscuți în patologia umană. Dar aceștia sînt oaspeții obișnuiți sau accidentali ai intestinului. Unii au fost cultivați pornind de la scaunele și de la tumoarea aceluiași bolnav.

C. Kousmine găsește ca factor esențial al acestor fenomene modificarea progresivă a deprinderilor alimentare, îndeosebi în ceea ce privește calitatea și cantitatea grăsimilor consumate: de un secol, occidentalul consumă de șase ori mai multe materii grase, mai ales animale sau uleiuri vegetale tratate, stabilizate, dezodorizate, decolorate... firește sărace sau artificial sărăcite în vitamina F.

Astfel, pentru ajutor, „sub influența unei carențe în vitamina F, peretele intestinal ajunge anormal de permeabil. El lasă să treacă zilnic microorganisme cu slabă putere patogenă, dar înarmate cu toxine. Într-un loc predispus al corpului, grație unui factor permeabilizant suplimentar, hormonal în cazul unui cancer al sînului, cancerigen în cazul cancerului fumătorului etc., se produce o sensibilizare. O tumoare se formează".

Dacă raționamentul este just, adaugă doamna *C. Kousmine*, ar trebui să fie posibilă inversarea acestui fenomen. Pentru a o face, ar trebui deci să suprimăm migrația microbiană, să suprimăm avi-

---

[1] *„Auto-intoxication et passage de germes intestinaux à travers la paroi intestinale"* (L'Hôpital, 1961).

[2] Oprirea sau încetinirea considerabilă în circulația sau scurgerea unui lichid organic. (n.t.)

[3] Scoaterea unui fragment din țesutul unui organ în vederea cercetării lui la microscop.

taminoza F, care o cauzează şi să normalizăm funcţia antitoxică a ficatului.

În tratamentul cancerozelor pe care le-a preconizat, intervin mai ales:

— o dezinfecţie intestinală periodică şi menţinerea echilibrului florei intestinale, cea mai bună prevenire a stărilor de autointoxicare;

— o vitaminoterapie reală, cu un aport abundent de vitamina F (două linguri de supă pe zi cu ulei de floarea-soarelui, de susan...);

— eventual, abţinerea de la mîncare, care suprimă infecţia permanentă de origine intestinală şi favorizează refacerea.

Pentru C. *Kousmine*, ca şi pentru un anumit număr de autori, dacă „tratamentele de distrugere tumorală, oricare ar fi ele, dau rezultate de o mediocritate disperantă, este pentru că nu se ţine seama de faptul că ţesutul tumoral este un ţesut de apărare antimicrobiană. Necesitatea pe care o simte organismul de a construi un astfel de ţesut ar rezulta dintr-o stare de carenţă în vitamina F şi a covitaminelor E şi B_1, ca şi într-o prăbuşire a puterii antitoxice a ficatului şi a pancreasului.

Un tratament medical intern tinzînd la suprimarea acestor deficienţe apare, deci, neapărat necesar, ca o completare a metodelor distructive clasice, dacă vrem să progresăm în terapeutica antitumorală.

Atitudinea aceasta, sub modalităţi diverse[1] a permis un număr deloc neglijabil de ameliorări, ba chiar de vindecări, supravieţuiri de zece, cincisprezece sau chiar douăzeci de ani (în timp ce, clasic încă, se mai vorbeşte de testul celor cinci ani; dar noţiunea aceasta simplistă este pe cale de a fi părăsită).

Paragraful acesta n-ar fi, în sfîrşit, cu totul complet, dacă nu s-ar face caz de acţiunea, în prezent cunoscută, a vitaminei F asupra sănătăţii şi a frumuseţii tegumentelor. Este una dintre vitaminele cele mai necesare pielii, căreia îi favorizează prospeţimea, strălucirea, catifelarea. În domeniul cosmeticii, masca de argilă pregătită acasă, cu ajutorul unui ulei pur (scurs din măsline înainte de teasc), bogat în acizi graşi nesaturaţi, este una dintre cele mai recomandabile prin proprietăţile sale antitoxice şi tonifiante tisulare.

VITAMINA K

sau *antihemoragică* (liposolubilă)

Există o vitamină K în vegetalele verzi (izolată în 1939 de *Karer* din lucernă) şi o vitamină K obţinută din făini de peşte putrefiate.

Contrar celorlalte vitamine, vitamina K este sintetizată de către flora intestinală normală. Astfel, carenţa ei poate să ţină fie de un insuficient aport alimentar, fie de o deficienţă de sinteză: există şi cazul unei proaste utilizări, cînd funcţia biliară este diminuată şi cea intestinală perturbată.

---

[1] Cf. *Docteur Nature* — J. Valnet. (Fayard édit. Paris 1980).

Vitamina K este transformată în ficat în protrombină.

Hipovitaminoza K favorizează hemoragiile (spontane sau după traumatisme minere).

Prescripțiile ei principale sînt:

— hemoragiile de orice fel, ale adultului, copilului și sugarului;

— tulburările hepatice diverse (icter, hepatite...), și cele colitice;

— degerăturile, urticariile;

— tratamentele antibiotice care distrug flora microbiană intestinală utilă pentru sinteza vitaminei K.

Vitamina aceasta se întîlnește în numeroase legume verzi: mazăre, cartof, roșie, varză, spanac... și, pe lîngă lucernă, în urzică, frunza de castan, în anumite fructe, în ficatul animalelor.

*
* *

La capătul acestui studiu, devine evident faptul că vitaminele favorabile nu au nimic de a face cu acele mici, mijlocii sau groase pilule „apte să curme o grijă, sau să dea „energie" extrasă la cerere, din rafturile farmaceutice. Omul actual, care ajunge pînă la Lună, rămîne încă un pigmeu pentru sondarea acestor „infinite", care sînt vitaminele, pentru a le discerne raporturile delicate în scopul unor descrieri exacte.

Dacă, de numeroși ani, inginerii au disecat cu pasiune atomul și „emanațiile" lui, medicii nu au înaintat prea mult în propriul lor domeniu. Probabil, complexitatea biologiei este incomparabil superioară celorlalte discipline.

Cum bine știm, simțul primejdiei se estompează în cele din urmă. *Bournazel* a vrut să fie ucis deoarece se credea în mod definitiv înzestrat cu *baraka* (cuvînt arab = „binecuvîntare"). În general, se îneacă, cei mai buni înotători, întrucît novicii nu cutează să se depărteze de mal.

Același lucru și la vitamine. Acum un anumit număr de ani — dar timpul trece atît de repede — fabricanții de vitamine sintetice preconizau, din prudență, doze extrem de slabe. Nici un accident brutal nefiind semnalat[1], ei au căpătat repede curaj, ajungînd să dubleze, să tripleze, să înzecească și în anumite cazuri să multiplice cu o sută dozele inițiale.

Cum scriau la momentul potrivit *A. F. Creff* și *H. Jouin*[2] în legătură cu problemele sportive, „de la introducerea vitaminelor în farmacopee, utilizarea lor devine din ce în ce mai frecventă și dozele întrebuințate sînt din ce în ce mai tari... putenicele posologii utilizate purced din faptul că ele nu au făcut, pînă în prezent, dovada evidentă a toxicității lor". Să reținem: „pînă în prezent".

După diverse considerații relative la numeroasele studii întreprinse asupra cantităților de vitamine recunoscute necesare pentru un sportiv, autorii adaugă: „Dacă se consideră cantitățile acestea

---

[1] Dezordinele *cronice* ulterioare nu pot, în genere, să fie raportate la o anume administrare terapeutică.

[2] *„Puternicele doze de vitamine hidrosolubile în practica medicală sportivă"*. La Clinique, 1964.

de vitamine suficiente pentru acoperirea nevoilor atletului, rezultă că nevoile vitaminice la omul obișnuit sînt larg acoperite de o alimentație normală, echilibrată și variată. O rație alimentară de antrenament, într-adevăr, nu poate fi carențată în vreo vitamină oarecare, întrucît aduce, în sine, echilibrate și variate, toate principiile necesare utilizării caloriilor alimentare".

În continuare autorii citează, pentru a le condamna, anumite practici din mediul sportiv. *Péquignot* și *Lockart* au notat că terapeutica prin vitamina B_1 era, nu în mod excepțional, un izvor de accidente (minore după ingerare, adesea severe, după injecții parenterale, accidentele grave mergînd pînă la marile șocuri analoage cu șocurile medicamentale care se termină prin deces).

Alți autori citează o comă de douăsprezece ore la un bărbat de cincizeci și șapte de ani după o injecție intramusculară de 100 mg de vitamina B_1, doză obișnuită la acest ins, obosit de o probă sportivă.

Cine nu-și aduce aminte de moarte tragică a ciclistului englez Simpson? Cît despre incidente mai puțin grave... pentru cititor, dar suficiente pentru a distruge o carieră sportivă, au fost multe în cursul ultimilor ani.

În ceea ce privește vitamina B_{12} care cunoaște și ea, „favoarea anumitor medii sportive" (puterea publicității medicale, care se strecoară pretutindeni), unii autori britanici relatează 73 de cazuri de accidente alergice la bărbați, și 27 la femei.

În urma unor cercetări japoneze, înclinăm să credem că dozele masive și repetate, la loc de cinste în zilele noastre, pot provoca accidente serioase prin dezechilibrul vitaminic la care se ajunge.

Vitamina C nu scapă nici ea de regula aceasta și lucrările lui *Gordonoff, Oerrault* și *Mouriquand* sînt elocvente. Un singur exemplu: hipervitaminoza C este factor de sterilitate. În timpul sarcinei, ea devine factor de avort.

Creff și *Jouin* relatează exemple personale convingătoare, ceea ce îi determină să scrie că: „Atingînd mecanismele cele mai intime și mai gingașe ale vieții celulare, nesăbuințele vitaminice se afirmă pe planul clinic prin manifestări polimorfe, care nu se pretează la o analiză sistematizată. Chiar din acest motiv, experimentarea ei este anevoioasă. Fiindcă hipervitaminoza nu se manifestă imediat printr-o acțiune toxică patentă, nu avem, totuși, dreptul să conchidem că dozele mari sînt inofensive deoarece nu le cunoaștem metabolismul, cum nu cunoaștem nici punctul de impact biochimic".

Există, cum s-a văzut, antagonisme vitaminice. Astfel, dozele puternice ale vitaminei B_1 pot provoca o pelagră. Vitamina B_9 (acidul folic) este toxică pentru centrii nervoși, dacă nu i se adaugă un aport complementar de vitamine B_1 și B_6. Excesul de vitamină A poate provoca o hipovitaminoză C.

Mouriquand a demonstrat, de altfel, că sindroamele hiper- și hipovitaminoase sînt, în general, analoage. Precizarea nu trebuie să ne mire căci și într-un caz și în celălalt, există un dezechilibru și simptomele consecutive pot fi comparabile, ca de exemplu febra, care dă în vileag o tifoidă, o anghină banală sau o poliomelită, un anumit grad de „tensiune" sau de nervozitate.

Pe temeiul experienței lor, *Creff* și *Jouin* declară: „Starea optimă a sănătății pretinde în primul rînd o alimentare rațională care să asigure vitaminele necesare. Procentul vitaminelor este proporțional cu alcătuirea și cu valoarea calorică a regimului alimentar".

Și cu drept cuvînt, se adaugă la adresa sportivilor:

„Vitaminele sînt substanțe foarte active, care trebuie folosite conștient și potrivit unei posologii bine determinate, căci rămîne de dovedit lipsa de nocivitate a dozelor tari, așa cum sînt uneori întrebuințate fără prescripție medicală, deși ar trebui rezervate numai terapeuticii.

De altfel, de cele mai multe ori, cel puțin în perioada de antrenament, o alimentație bine echilibrată te scutește de orice vitaminizare artificială, eventual excesivă".

Și, cum spunea într-o zi *Halpern*, „actul medical cel mai rutinat fiind un experiment pe om", dacă socotim că trebuie să dăm vreun tratament, în mod obișnuit trebuie să prescriem doze modeste.

Ca încheiere la acest capitol reținem:

— cînd se declară boala, să consultăm un medic deprins cu „mînuirea" vitaminelor;

— consumînd alimente sănătoase și variate, organismul va face restul, deoarece „știe" mai mult decît noi.

CAPITOLUL IV

SĂRURI MINERALE, METALE, OLIGOELEMENTE, CATALIZATORI

Vreme îndelungată, în materie de sănătate sau de boală, s-a vorbit doar de vitamine. Fiecare, ca să se simtă bine, îi cerea cu regularitate medicului, farmacistului, vînzătoarei de legume[1], rația de vitamine despre care îi vorbeau numeroase lucrări și un mare număr de periodice.

Apoi termenii enzime, diastaze, fermenți... au ajuns, la rîndul lor, familiari. De cîțiva ani, metalele, *oligoelementele, catalizatorii* rețin din ce în ce mai mult, după sărurile minerale, atenția medicilor și a opiniei publice.

Cunoaștem de vreme îndelungată importanța calciului, a fosforului, a magneziului, a iodului, a sulfului... în menținerea și restabilirea sănătății. Toate aceste elemente se găsesc în asociații diverse și în cantități mai mult sau mai puțin mari în vegetale, ca și în organismele animalelor.

Într-un trecut nu prea îndepărtat, oligoelementele au fost și ele descoperite. Acești constituenți, *infinitezimali* ai plantelor, fructelor și legumelor, necesari bunei funcționări a organelor noastre, par să acționeze prin simpla lor prezență și nu prin cantități.

Dar, mai întîi, ce este un oligoelement?

Oligoelementele sînt constituenți ponderabili minori, descoperiți prin cercetări moderne alături de constituenții majori, care, pînă atunci, erau considerați ca singurele elemente necesare formării și echilibrului organismelor vegetale și animale (protide, grăsimi și zaharuri).

Multă vreme, s-a crezut că materia vie este compusă exclusiv din douăsprezece elemente, zise „plastice": azot, calciu, carbon, clor, hidrogen, magneziu, oxigen, fosfor, potasiu, siliciu, sodiu și sulf. Acestea alcătuiesc 99,98% din masa corpului.

Ulterior, analize mai perfecționate au distins, alături de acestea, încă vreo douăzeci care, în ciuda redusei lor cantități totale (circa două miimi) sînt indispensabile vieții. Este vorba de anumiți metaloizi — arsenic, bor, brom, fluor, iod sau metale — aluminiu, cobalt, cupru, cositor, fier, molibden, magneziu, nichel, plumb, titan, zinc, care o vreme au fost socotite niște „impurități".

Aceste descoperiri sînt de origine franceză.

În 1860 *Louis Pasteur* cultiva niște drojdii pe un lichid care conținea zahăr și tartrat de amoniu. Rezultatul era decepționant.

---

[1] Am văzut că are adesea posibilitatea să facă mult bine, cu condiția ca legumele să fie sănătoase.

Lui Pasteur i-a venit ideea să adauge în mijlocul culturii cenușă de drojdie și aceasta s-a dezvoltat cu mai multă vigoare.

Unul dintre elevii lui, *Raulin*, a reluat studiul problemei și a reușit să definească un mediu de cultură[1] (mediul lui Raulin) care asigura unui mucegai *(Aspergillus niger)* o dezvoltare maximă, comparabilă cu ceea ce se petrece pe medii naturale. Se va mai vorbi, de altfel, după optzeci de ani, de mucegaiul acesta, în legătură cu antibioticele.

Așa a fundamentat Raulin studierea oligoelementelor. Meritul lui trebuie subliniat deoarece, profesor de științe naturale la un liceu din provincie, el lucra în condiții precare, în răgazul dintre orele de curs, cu un material redus.

Geniul lui *Pasteur* și geniul lui *Raulin* au dus la rezultate pe care nimeni nu le-a putut contrazice și de care întreaga lume beneficiază de vreme îndelungată. *Raulin* sugera de pe atunci ipoteza unei acțiuni catalitice.

M. Javillier, inspirîndu-se de la *Raulin*, a demonstrat că zincul era, în doze infinitezimale[2], indispensabil în mediul de cultură al mucegaiului *(Aspergillus niger)* avînd o acțiune specifică, și nu putea fi înlocuit de nici un alt metal.

Se știe, de asemenea, că nu toate oligoelementele sînt indispensabile tuturor ființelor vii. Fiecare însă este indispensabil într-un număr mai mare sau mai mic de cazuri.

Astfel, anumite mucegaiuri nu se pot dezvolta pe un mediu de cultură lipsit de magneziu. Dar e de ajuns o urmă infinitezimală din acest metal — de ordinul unei miliardimi — ca fenomenul creșterii să se realizeze. O doză foarte ușor superioară de magneziu va permite mucegaiurilor studiate să se reproducă. Mărind concentrația, se va favoriza uneori dezvoltarea culturii, dar dincolo de un anumit procent se ajunge la un fenomen invers.

Oligoelementul indispensabil unei reacții biochimice cere pentru a acționa o concentrație optimă. Concentrația aceasta, deși extrem de slabă, pentru că este vorba de urme, trebuie să fie totuși suficientă. Dar, în afara unor anumite limite, apar efecte nefavorabile.

Acum șaptezeci de ani *Gabriel Bertrand* și-a publicat experiențele asupra extraordinarei sensibilități a unei ciuperci microscopice *(Aspergillus niger)*, în prezența magneziului[3]:

„Grație unei tehnici severe și unor precauțiuni minuțioase, scrie el, am izbutit să obțin, în mod constant, folosindu-mă de *Aspergillus niger*, sporuri de recoltă apreciabile prin adăugarea, în mijlocul culturii, a unei cantități extraordinar de mici — o miliardime și chiar o decimiliardime — de magneziu, adică o proporție de un miligram de metal la 10 000 de litri de lichid nutritiv."

---

[1] Acest mediu conținea, pe lîngă apă, zaharoză, acid tartric, nitrat de amonin, fosfat de amoniu, potasiu, magneziu, zinc, fier, silice (bioxid de siliciu).

Suprimarea potasiului este suficientă pentru a scădea recolta de douăzeci și șase de ori. Cantități nesemnificative de fier și de zinc pot dubla recolta. Cele două metale au fiecare, „coeficientul lui de utilitate specifică".

[2] În diluții de ordinul unei zecimi de milionimi de gram.

[3] *Annales de l'Institut Pasteur*, 1912.

Una dintre cele mai mari dificultăți de rezolvat pentru a atinge acest rezultat a fost purificarea substanțelor organice sau minerale destinate alimentării lui *Aspergillus niger*.

Și, mai departe:

„Aceeași concluzie generală reiese, știind că o proporție extraordinar de mică de magneziu este de ajuns pentru dezvoltarea mucegaiului *Aspergillus niger*". Sporirea recoltei poate depăși de douăzeci și unu de milioane de ori greutatea magneziului adăugat.

De aceea, declară *G. Bertrand* „va trebui să luăm în considerație cu mai multă atenție decît oricînd intervenția posibilă a urmelor de metaloizi și de metale prezente în corpul animalelor și al plantelor, prin generalizare, a substanțelor complexe a căror proporție e neglijabilă. Va trebui, de asemenea, să avem în vedere, posibilitatea ca aceste urme de substanțe să aibă importanță în anumite fenomene fiziologice și patogenice, în gradul de rodnicie al solurilor etc., al modificărilor chimice ale mediului".

Numeroase lucrări franceze și străine au tratat, de atunci, despre oligoelemente. Aceste substanțe, așa cum toate cercetările au arătat, existau în starea de urme în toate vegetalele, cît și în regnul animal. De cînd *Mehghini* a recunoscut, în 1745, prezența fierului în sîngele uman, de cînd *Schelle* a decelat, în 1775, magneziul în cenușile vegetale, lista oligoelementelor a crescut. La om s-au descoperit vreo douăzeci, care reprezintă în total mai puțin de o miime din corpul nostru. Ele se vădesc indispensabile echilibrului fiziologic și orice carență, în unul sau mai multe oligoelemente, se soldează prin manifestări patologice mai mult sau mai puțin grave. Totul se petrece ca și cum, o „castă" infimă ar conduce grosul trupei. „Organismul apare ca un fel de oligarhie în care enorme mase de elemente pasive sînt dominate de către un mic număr de elemente catalitice" *(Gabriel Bertrand)*. Aceasta pentru că oligoelementele prezidează indispensabilele procese catalitice ale schimbărilor cărora organismul nostru le este sediul permanent.

Cataliza — se cuvine să reamintim — este acțiunea pe care o exercită anumite corpuri în sînul reacțiilor fizico-chimice, prin efectul simplei lor prezențe. De altfel, nu participă chiar ele, căci le regăsim intacte la sfîrșitul procesului[1].

Un exemplu simplu de cataliză, adesea reamintit, este acela al vasului umplut cu oxigen și hidrogen. În ciuda posibilităților de explozie, nu se întîmplă nimic. Este suficient să introduci o părticică de spumă de platină pentru ca reacția oxigenului cu hidrogenul să se producă imediat, ca o fulgerare, însoțită de un zgomot înăbușit. Reacția a transformat aceste două gaze în apă. Dar platina spongioasă, răspunzătoare, este regăsită intactă.

Se întrezărește de pe acum importanța capitală a oligoelementelor în fenomenele biologice. Se impun cîteva explicații, cu atît mai mult cu cît oligoelementele joacă un rol preponderent în funcțiile vitaminelor, cu care par nedisociabile.

---

[1] Pentru *Polonovski*, „catalizatorii sînt substanțe care, prin simpla lor prezență, fără să pară că participă direct, dau reacții care în lipsa lor nu s-ar fi produs sau care ar fi necesitat condiții cu totul diferite și adesea mult mai greu realizabile".

Astfel, o carență *în cobalt* în alimentația mamiferelor tinere atrage după ea moartea rapidă, cu toate că animalele au primit vitamine de calitate și în cantitate suficientă. Carenței de cobalt a solurilor Australiei i-au fost atribuite odinioară gravele epidemii care bîntuiau printre animale. Vitele care pasc pe cîmpiile bogate în cobalt sînt favorizate.

Adăugarea de săruri metalice în rația oilor și a bovinelor se practică obișnuit în anumite țări, în care se constată asemenea carențe.

Vitamina B_{12} stimulează regenerarea nervilor periferici la șobolan. Acțiunea ei se datorează prezenței cobaltului, care intră în compoziție. Într-adevăr, vitamina B_{12} nu acționează bine decît în prezența cobaltului și mai ales — potrivit unor cercetări — în prezența magneziului și cuprului.

Autori sovietici au demonstrat, pe de altă parte, că în prezența sărurilor de cobalt se produc de la 0,50 mg la 1,30 mg pe cm^3 de vitamina B_{12}, în culturile anumitor ciuperci microscopice producătoare de antibiotice.

Caprele părți muntoase din nordul Irakului, bogată în cupru și în fier, dar lipsită de cobalt, prezintă anumite leziuni renale caracteristice.

Experiențe pe aceeași temă au fost publicate despre șobolan, șoarece, iepure, cobai, precum și studii speciale asupra unor vegetale, mai ales varza, spanacul, lăptuca.

Borul și cobaltul au fost găsite în toate țesuturile omului; borul fiind mai important în oase, iar cobaltul în ficat.

Realdon, care a studiat, în 1957, răspîndirea și repartizarea cobaltului în natură a scos în evidență raporturile care pot exista între chimia agricolă, medicina veterinară, fiziologia, patologia și terapeutica umană.

Cu privire la alte oligoelemente au fost publicate, de asemenea, numeroase lucrări.

La cîinele cu lipsă de *magneziu* vreme de nouă săptămîni, o injecție intravenoasă de calciu duce la importante calcificări dăunătoare în țesuturi, cea ce nu se întîmplă la cei ce primesc 30 ctg de magneziu pe zi, nici la cîinii care au carențe în magneziu și n-au primit injecții de calciu.

Magneziul a prilejuit un mare număr de cercetări asupra șobolanului, șoarecelui, orătăniilor, porcilor, bovinelor, oilor, precum și la om și la vegetale.

Acestui element fundamental i-a fost studiată carența la porc, la care provoacă tulburări osoase, la șobolan, care resimte rapid tulburări genitale, la orătănii, a căror creștere este întîrziată și care produc o cantitate mai mică de ouă.

Prezența *cuprului* în ogoare este indispensabilă creșterii normale a vegetalelor. *Bertrand* și *Javillier* au demonstrat că arama *(cuprul)* este necesară dezvoltării ciupercii *Aspergillus niger*.

Rolul acestui metal a fost, de asemenea, pus în evidență la animalele inferioare. El condiționează sporirea greutății animalelor. Carența lui atrage numeroase fenomene, cum ar fi căderea părului la iepure, a lînii la oaie ș.a.

În serul copilului s-a constatat (în 1957) un maximum de cupru la începutul după-amiezii. Variațiile par să fie în raport cu funcția hipofizară.

Viţeii care au acces liber la sărurile de cupru, cobalt, magneziu au sporit în greutate mai mult decît ceilalți.

Sîngele porcului cuprinde cel mai mult cupru. Procentele cele mai scăzute se găsesc la găina domestică și la curcani.

În ficat, procentul de cupru este cel mai ridicat la rumegătoare, la rață, la broască și la anumiți pești.

Zincul joacă un rol preponderent în reglementările hormonale și enzimatice. În numeroase afecțiuni se găsesc modificări ale concentrației lui în ser, în globulele roșii și în urină.

Diverși autori, studiind carențele în oligoelemente au demonstrat că din patru grupuri de cincizeci de copii, cei care au absorbit anumite oligoelemente (fier, cupru, cobalt, magneziu), au prezentat o sporire însemnată a procentului de hemoglobină.

Gravitatea mărește frecvența și gravitatea crizelor epileptice. Fenomenul acesta pare a se datora îndeosebi diminuării conținutului de magneziu, calciu și sodiu din sînge.

Exemplele date sînt suficiente pentru a demonstra rolul capital al oligoelementelor în menținerea sănătății și în patologia generală. În plus, oligoelementele permit și sporesc numărul de funcții vitaminice, hormonale, antibiotice, enzimatice etc. Numeroase lucrări moderne au dovedit că ele sînt indisociabil legate de aceste funcții, în timp ce, acum cîțiva ani, erau socotite ca niște „impurități", determinînd rafinarea alimentelor, nefericită eroare care, în ciuda cunoștințelor actuale, continuă să fie întreținută.

Utilitatea oligoelementelor este în legătură cu o infinitate de stări acute sau cronice, dar mai ales cu stările cronice și îndeosebi cu *diatezele*[1]. O diateză este, după o definiție foarte generală, dispoziția proprie a unui individ de a fi afectat de anumite manifestări ale bolii. Astfel, se poate ține cont de diatezele artritică, venoasă, tuberculinică etc. Se mai poate defini ca „o stare morbidă de tranziție de la sănătate la adevărata maladie". Constituie, în definitiv, un etaj intermediar între tulburările funcționale (nefiind însoțite de leziuni organice) și leziunile organice caracteristice.

Diateza se manifestă prin tulburări ale funcționării organelor (digestive, tiroidă, sistemul nervos simpatic etc.), fără să evidențieze o gastrită sau un ulcer al stomacului, o tumoare tiroidiană sau o altă leziune a unui organ.

Afecțiunea, în acest stadiu, este în general reversibilă, dar simptomatologia nu permite încadrarea ei în clasificările stabilite în prezent. Aici știința face loc artei medicale, căci întrebările primează, atît în ceea ce privește tulburările trecute, cît și cele prezente. În cazurile acestea, și ereditatea capătă uneori o reală importanță. „Nu există boli, ci bolnavi". Tocmai stările acestea de boală cu granițe neprecizate, tulburările acestea funcționale multiple și diatezele dorește să le atace terapeutica prin oligoelemente.

---

[1] Gr. *diathesis*, „dispoziție". Ca termen medical, predispoziția generală a unei persoane de a fi atinsă de un ansamblu de afecțiuni de aceeași natură, simultan sau succesiv. (n.t.)

Ea vrea să pună ordine, întărind apărarea organismului împotriva agresiunilor, ajutîndu-l să-și recapete echilibrul pierdut. Deci terapeutica face parte, în mod obligatoriu, din arsenalul medicilor nu întrutotul „mecaniciști".

Acțiunea ei este activă mai ales în stările cronice. Dar cine spune conicitate, califică o stare care a necesitat adesea mai mulți ani ca să se instaleze. N-am putea așadar concepe s-o rezolvăm în cîteva zile sau în cîteva săptămîni. Pe de altă parte, contrar părerii anumitor medici, nici nu se vor vindeca aceste boli prin simpla participare a oligoelementelor.

Pentru cei care se întreabă dacă terapeutica prin oligoelemente este o medicină alopatică sau homeopatică, se cuvine să se rețină:

— alopatia folosește tratamentele în doze ponderabile, de ordinul gramului sau al miligramului. Nu înseamnă că medicul care o utilizează va prescrie numai produse de sinteză primejdioase, cum au tendința să creadă anumiți bolnavi;
— homeopatia utilizează produse diluate în așa măsură, încît devine imposibil să le exprimi greutatea în fracții de mg. Deși am multă stimă pentru homeopați știu, (homeopații o spun dealtfel), că metoda aceasta nu ajunge să rezolve toate cazurile.

Terapeutica prin oligoelemente la rîndul ei, folosește dozele de ordinul gama (gama fiind a milionimea parte dintr-un gram). Se situează, deci, între cele două precedente.

Pe de altă parte „esența" ei este deosebită și nu ține de aceleași contingențe.

Ca și pentru vitamine, va fi uneori posibil, în fața unui oarecare sindrom — să se facă o selecție a vegetalelor pentru a le folosi pe acelea mai bine înzestrate cu oligoelemente.

Ca și pentru vitamine, va fi de ajuns, în marea majoritate a cazurilor, să se varieze hrana în crudități, ca să se respecte, în mod acceptabil, echilibrul mineral și metalic necesar menținerii echilibrului fizic și intelectual.

Iată, rezumate, cîteva precizări relative la unele dintre elementele care formează obiectul acestui capitol.

● *Arsenicul* este un tonic și un reconstituant (stimulent și al poftei de mîncare, activează schimburile nutritive). El înlesnește respirația și se vădește binefăcător în anumite dermatoze.

Indicațiile sale principale sînt oboseala generală, lipsa poftei de mîncare, anemia, afecțiunile respiratorii (socotind printre ele și tuberculoza), sifilisul, artritismul, anumite dermatoze (eczeme, psoriasis, acnee ș.a.). El există în germenele de grîu, în orez, usturoi, varză, spanac, nap, morcov, cartof, măr și în numeroase alte vegetale.

● *Bromul* este un sedativ al sistemului nervos utilizarea lui fiind binevenită în cazurile de insomnii. Îl găsim în măr, strugure, fragă, pepene galben, usturoi, sparanghel, morcov, țelină, varză, ceapă, praz, ridiche, roșie.

● *Calciul* este cunoscut de toți pentru importanța lui în constituirea și întreținerea oaselor. Acțiunea lui se exercită, de asemenea, asupra dinților, tendoanelor, nucleelor celulare, echilibrului

sanguin și humoral. Este indicat în cazurile de oboseală, în afecțiunile pulmonare (tuberculoză), adenite în anumite stări nervoase. Pentru diverși autori, calciul este antidegenerativ și indicat în canceroză. Fixarea lui depinde totuși de diverși factori: fosfor, vitamina D_2 și C, fluor, magneziu, cupru, aspect încă frecvent ignorat. În general, o alimentație bogată în crudități ajunge să mențină echilibrul calcic al organismului, cu condiția ca o „însorire" suficientă să-i fie asigurată.

Doza zilnică utilă este de circa 800 mg.

Calciul există în numeroase vegetale: grîu, ovăz, nucă, alună, migdală, morcov, varză, spanac, țelină, cartof, ceapă, nap și de asemenea în lapte, brînzeturi — aceste izvoare incomparabile — precum și în polen.

L. Wurmser a consacrat un studiu calciului în „Revista Laboratoarelor Homeopatice" din Franța. Iată, rezumate, principalele idei.

Calciul reprezintă aproximativ 1,65 % din greutatea corpului, 99% fiind inclus în schelet, unde reprezintă cca 36% din materia minerală a osului și este adus prin alimentație. Brînza și laptele rămîn esențiale (1 g de calciu în 100 g de brînză, 100—120 mg în 100 g de lapte). Apa și vinul, conțin pînă la 300 mg.

Nevoile organismului în calciu fiind evaluate la 0,40 g pînă la 2 g pe zi, ne dăm seama că medicamentele care își propun să-l aducă în organism joacă un rol neglijabil în echilibrul calcic al unui individ. Ca să fiu mai precis, dacă rolul este neglijabil din acest punct de vedere, în schimb, calciterapia este departe de a fi ineficace. De multă vreme cursurile facultății le subliniază studenților că problema calcificării (ar fi mai bine să folosim termenul de *mineralizare)* nu poate consta în injectarea sau ingestia calciului laboratoarelor X sau Y. Este vorba, înainte de orice, de asimilarea normală, de către organism, a calciului alimentar. Dacă, din diverse cauze, calciul organic suferă grave perturbații, dacă asimilarea lui se arată defectuoasă, calciul în fiole sau în drajeuri poate avea oare vreo șansă să lecuiască anomalia aceasta? De multă vreme se știe că nu poate fi vorba de așa ceva.

Procentul calciului sanguin, apropiindu-se de 100 mg la litru, variază puțin în funcție de aportul exterior, datorită reglării, intestinale și posibilității pe care o are organismul de-a apela la rezervele lui. Iată rațiunea pentru care calcemia nu ne informează totdeauna asupra metabolismului calcic.

Asimilarea calciului depinde de starea lui fizică (calciu ultrafiltrabil, ionizat sau nu, și calciu neultrafiltrabil)[1]. Rolul vitaminei D s-ar situa, totodată, la nivelul absorbției intestinale, extinzînd zona de absorbție prin sporirea acidității mediului intestinal.

Sînt favorabile asimilării: raportul calciu/fosfor (0,5—2), cuprul, vitamina C, siliciul, soarele . . . Sînt defavorabile: insuficiența biliară, acidul fitic (vîndut în farmacii pentru tonificare). Rolul hormonilor în fixarea calciului continuă să preocupe cercetătorii și concluziile se vădesc cu atît mai delicate, cu cît hormonii, masculini sau

---

[1] Calciul ionizat este singura fracțiune care joacă un rol fiziologic, iar ionizarea calcică depinde de aciditate.

feminini acționează în mod diferit la pasăre, la mamifer și în clinica umană[1].

Indispensabil coagulării sanguine, calciul exercită o acțiune importantă asupra sistemului nervos în sensul reglării echilibrului său și se dovedește necesar bunei funcționări a sistemului vagosimpatic.

Carența în calciu se evidențiază și pe electrocardiogramă.

Digitalina sensibilizează inima la calciu. După digitalină, anumite doze de gluconat de calciu provoacă moartea. Este, deci, foarte important, subliniază *L. Wurmser*, să nu asociem în terapeutică calciu și digitală.

În privința terapeuticii cu calciu, iată cîteva precizări:

— marea problemă rezidă nu în aportul, ci în deficiența circuitului de utilizare (importanța hormonilor și a vitaminelor);
— oxidul de calciu mineral este inutilizabil pentru animal, iar calciul excesiv este un agent de decalcificare, căci împiedică utilizarea calciului din lapte, din ouă etc.;
— injecțiile intravenoase cu calciu nu permit fixarea calciului, nici recalcificarea. Cu excepția cazului de tetanie acută este preferabil să se recurgă la sursele alimentare.

Alimentarea, vitaminele, hormonii, glandele endocrine, enzimele, proteinele, fosforul etc.... totul se interferează în absorbția, fixarea și eliminarea calciului. Se dovedește că echilibrul organismului se situează pe o linie destul de „îngustă" între exces și carență.

Și cum orice lucru poartă în el contrariul lui, ajungem să preconizăm o mare prudență în tratamente, care riscă uneori să creeze dezechilibre și chiar accidente ireversibile.

● *Cobaltul*, 0,000004% în organism, reglează sistemul vagosimpatic și este un vasodilatator.

Experimental, vitamina B_{21} stimulează regenerarea nervilor periferici la șobolan. Acțiunea aceasta s-ar datora, se pare, cobaltului care intră în alcătuirea acestei vitamine.

Cobaltul este un antianemic, împreună cu fierul și cu vitamina B_{12}. Cu fierul și cuprul, el joacă un rol în formarea hemoglobinei.

Prezența lui este necesară la fixarea fierului.

În doze slabe, cobaltul stimulează activitatea penicilinei. În doze mari, ar fi antagonist. Tot astfel, în doze slabe, accelerează fermentația lactică, iar în doze mai ridicate, o inhibă, apoi o accelerează, pentru ca, în cele din urmă, s-o inhibe definitiv.

Cobaltul este foarte răspîndit în regnul vegetal, mai ales la fanerogame și la criptogame.

Absența lui din anumite soluri duce la culturi furajere lipsite de cobalt, care provoacă boli ale animalelor, multă vreme inexplicabile. Adăugînd la rația alimentară a animalelor cobaltul necesar se obține vindecarea.

La mamifere îl găsim în toate țesuturile, mai cu seamă în pancreas.

În terapeutica zisă catalitică, cobaltul este prescris în tulburările sistemului vagosimpatic (palpitații, anxietate), în anemii, în hiper-

---

[1] E multă vreme de cînd *Le Dantec* a atras atenția asupra primejdiilor de a extinde concluziile experiențelor făcute pe animale, asupra omului.

tensiune, spasme diverse și în dureri: anghină pectorală, coronarite, arterite, sciatică, nevrite.

● *Cuprul*, 0,0004% în organism, element esențial în biologia animală, ca și în cea vegetală, este indispensabil vieții celulare și formării oaselor. Condiționează fixarea fierului și concură, la formarea hemoglobinei. Se opune la coagularea excesivă a sîngelui. S-a descoperit un paralelism între secreția tiroidiană și procentul de cupru în sînge.

Anumite lucrări tind să dovedească proprietățile antidegenerative (reumatism cronic, canceroză; pentru *Pestel* și *col.*, un procent de cupru crescut în sîngele canceroșilor este un semn de evolutivitate). Întîlnim, dealtfel, acest fenomen în puseurile evolutive ale afecțiunilor cronice.

Este un element dinamic, antiinfecțios, antiviral, antiinflamator. Organismul îl mobilizează în cazuri de agresiuni microbiene în infecții. (În gripă, de exemplu, îl găsim în cantitate mai mare în sînge, decît la un individ sănătos). Constatarea aceasta este concomitentă cu sărăcirea țesuturilor în cupru. El întărește celelalte tratamente antiinfecțioase și intervine în funcționarea tiroidei.

Îl găsim în migdale, nuci, alune, grîu, sfeclă roșie, ceapă, nap, spanac, praz, cireșe, mere, portocale, struguri, polen.

La animal îl întîlnim în sînge și în ficat. Plasma umană conține 0,70 pînă la 1,40 mg la litru. Trebuințele zilnice ale omului sînt de 2 mg, ale sugarului de 5 mg. (Laptele fiind sărac în cupru, alimentarea lactată exclusivă duce la anemie).

În tratamentul catalitic, cuprul este prescris în stările infecțioase și în afecțiunile virotice: gripă, afecțiuni febrile acute, stafilococii, reumatism poliarticular acut, poliartrită cronică evolutivă, absență de apărare organică.

Se utilizează, în general, asociat cu alte tratamente.

● *Fierul* este cunoscut mai ales ca antianemic; reprezintă, într-adevăr, un constituent primordial al hemoglobinei. Carența lui pare să favorizeze apariția cancerelor. Anumite enzime cer prezența acestui metal, 3/4 stocat în organism sub formă de feritină. Fierul se află în numeroase fructe (migdale, alune), grîu, ovăz, secară, morcov, spanac, ceapă, creson, varză, castane, pătrunjel, leguminoase, cacao, polen și în anumite măruntaie de vită . . .

Este cel mai abundent dintre oligoelemente: un ins de 70 kg conține circa 3,50 g. Administrarea fierului întîmpină, în clinică, anumite greutăți de asimilare; excesul de fier este tot atît de prejudiciabil ca insuficiența lui, emonctoriul natural nefiind în stare să elimine peste 0,5—1 mg pe zi. În general, ne vom simți bine consumîndu-l sub forma plantelor, a fructelor sau a legumelor care-l conțin, cu atît mai mult cu cît utilizarea fierului este legată de prezența cuprului care se găsește în fructele proaspete și legumele verzi.

Nevoile zilnice sînt de ordinul a 10 pînă la 18 mg (National Research Council — 1974).

Față de rîndurile precedente, pe care am apreciat că trebuie să le limitez la extrem în edițiile anterioare, mă văd nevoit să aduc anumite precizări cerute prin scrisori. Aceasta, deoarece toate meta-

bolismele, inclusiv cel al fierului, pun efectiv probleme complexe. A fost o vreme, nu chiar atît de îndepărtată, în care apele feruginoase naturale, ca apa în care se lasă să se macereze cuie ruginite, erau considerate ca niște veritabile tratamente antianemice. Nu știu ce să cred, în privința aceasta; cercetătorii actuali, în măsura în care au avut timpul să se ocupe de această problemă, nu au ajuns la un consens de opinii. Se prea poate ca într-o bună zi să se demonstreze, că aici ca și în alte situații, aceste tratamente aveau o eficacitate.

Pentru moment, problema modului de recomandare și de asimilare a fierului inspiră numeroase controverse și stîrnește unele îngrijorări. O.M.S. (Organizația Mondială a Sănătății), a cărei seriozitate n-am putea-o contesta, în 1968 a apreciat că poate propune un tratament al carențelor de fier în organism. În 1975 (a XVI-a ediție a Zilei de dietetică și nutriție — Paris) *dr. Leclerc* a semnalat că terapeutica putea să favorizeze infecții ca urmare a saturației în fier a transferinei, în mod normal bacteriostatică. Cu prilejul acestei manifestări, au fost reamintite diverse noțiuni: pierderea unui ml de sînge lipsește organismul de tot atîta fier ca excreția cotidiană (0,5—1 mg). Atenție, deci, la hemoragiile de toate felurile care spoliază organismul.

Alimentația echilibrată acoperă în general nevoile zilnice. Fierul vegetal ar fi, după anumiți autori, destul de rău absorbit, afirmație curioasă *a priori*, care va cere cu siguranță ani și ani pentru a fi confirmată. Dar vitamina C naturală favorizează resorbția și ne întrebăm într-adevăr, cine, mai bine decît vegetalele, se arată în stare să furnizeze vitamina C, plus completarea ei, C_2, indispensabilă.

Ceea ce se impune a fi reținut din acea „zi" este faptul că o insuficiență de nutriție, cu numeroase tulburări digestive și de altă natură, poate împiedica asimilarea fierului de către organismul animal. Nu-i de ajuns să adaugi fier, sub una din numeroasele forme propuse în comerț, ca să pui capăt unui sindrom de anemie. În privința aceasta, revenim mereu la primatul unei alimentații suficiente și echilibrate, ținînd seama de protidele animale și vegetale, de minerale, de vitamine etc., în care legumele, fructele și cerealele își păstrează o importanță capitală.

Dacă ar trebui să aduc o dovadă, aș găsi-o în următoarea afirmație a O.M.S.-ului, care, în 1972, semnala că aproximativ 700 de milioane de persoane din lume au lipsă în fier. Avînd în vedere subalimentații din țările slab dezvoltate și din cele foarte prost hrănite, chiar supraabundent (din civilizațiile noastre), cifra de mai sus nu-mi pare exagerată.

● Izolat în 1886 de către farmacistul H. Moissan, laureat al premiului Nobel, *Fluorul* a stîrnit discuții privitoare la întreținerea emailului dentar. Utilitatea lui este reală pentru oase (cu fosforul, joacă un rol important în metabolismul calciului) și pentru tendoane.

Totuși, pentru *P. Jaulmes*, pragul toxic al fluorului este foarte aproape de doza lui terapeutică.

Hiperlaxitatea ligamentară, care expune la entorse repetate, ține de o terapeutică fluorică. Fluorul este indicat deopotrivă în cazurile de întîrziere de osificare, rahitism, osteoporoză, la consolidarea fracturilor, la cariile dentare. Unii l-au preconizat în pastele dentare, dar alții cred că este inutil și, pe de altă parte, poate expune la intoxicații.

Se găsește în griu, orz, orez, caise, struguri, cartofi, ridichi, roșii etc.

În terapeutică, anumite preparate homeopatice par dotate cu o putere de netăgăduit.

Comitetul național de igienă și de sănătate buco-dentară a organizat, în noiembrie 1967, un colocviu pe tema „Fluorul și sănătatea publică". Pe lîngă administrarea lui prin paste de dinți sau cu ocazia îngrijirilor dentare, atitudini întemeiate, merită remarcată pătrunderea unor doze infime prin mucoase, fluorurația prin apele de consum vizînd deja peste 60 de milioane de americani și aproape 10 milioane de europeni, mai ales suedezi, olandezi și elvețieni.

Față de anumiți apărători ai fluorului (mai ales autori străini), să preferăm atitudinea prof. *R. Truhaut,* toxicolog francez de renume mondial, care cere stimularea studiilor despre toxicitatea acestei substanțe și despre modurile adevărate de eliminare.

Poate că datorăm spiritului de nepăsare, de care sînt frecvent acuzați francezii, faptul că nu îngurgităm cu forța ape de băut fluorate, al căror caracter nevătămător este încă departe de a-și fi pus în lumină toate probele. Și apoi, spun unii, sau fluorul este un produs medicamentos activ și ar fi anormal să-l impunem întregii populații, sau nu este. Atunci, la ce bun?

De la apariția acestor rînduri datînd de aproape zece ani (participasem la mai multe discuții asupra acestui subiect la Québec în 1972), partizanii și adversarii fluorurări continuă să se certe. În realitate, contestatarii nu se pot pronunța decît prin scrierile lor, întrucît nu sînt niciodată invitați la congrese. Așa a fost cu prilejul unui recent congres dentar mondial, care a avut loc la Paris.

Pentru partizanii fluorului în prevenirea cariei dentare (aceiași autori străini ca odinioară) totul este bun cu condiția să existe fluor: în apa de băut, în pastele de dinți și în soluțiile de clătit gura... De ce deci nu s-ar pune în făină, în lapte, și, bineînțeles, în zahăr, pentru că toată lumea știe responsabilitatea dulciurilor industriale în starea dentară deplorabilă a civilizațiilor noastre. Nu este vorba, vai, de glumă, căci măsurile acestea au fost efectiv preconizate.

În schimb, în mod regretabil, s-au trecut sub tăcere lucrări datînd de treizeci de ani și, de atunci confirmate, denunțînd primejdiile fluorurației: pe lîngă accidente renale și cancere în evoluție (lucrări americane și japoneze), riscuri de catastrofe la nivelul emailului dentar mergînd pînă la pierderea întregii danturi, așa cum s-a putut constata la mai multe sute de locuitori din Meuse (apa conținea mai mult de 4 mg fluor la litru, în vreme ce se evaluează la mai puțin de 2 mg acțiunea eventual favorabilă).

Pentru cititorul interesat, semnalez publicațiile *Let's live*, sept. 1977 și ianuarie 1979 și *50 de milioane de consumatori*, din decembrie 1979.

O dată mai mult: „totul este otravă, nimic nu-i otravă, numai doza contează". Trebuie să mulțumim oficialităților franceze că n-au putut încă să se hotărască asupra iluzoriei „necesități" de a impune fluorul apei de la robinet. Departe de a fi convins de avantaje, „Ministerul Sănătății nu vrea să ia poziție", a spus unul dintre reprezentanții lui. Le va rămîne totuși responsabililor acestui minister să se pronunțe cît mai repede cu putință asupra anumitor fapte prejudiciabile: insecticidele, raticidele, preparatele antirugină conțin derivați ai fluorului care pot să ardă pielea, iar dacă este vorba de ingestie, să prilejuiască dureri mari abdominale, vărsături, un colaps. Anumite săruri pot provoca o perforație intestinală, altele tulburări digestive sau cardiace. Se presupune că... beneficiarul este special avizat.

Astfel, fluorul, a cărui utilitate nu este pusă la îndoială cu doze *infinitezimale*, nu poate fi prescris decît de medic, pentru cazuri particulare, și pe răspunderea lui (lucru valabil pentru toate elementele din acest lung capitol). Pentru rest, din punctul de vedere al sănătății generale, ca și pentru buna stare a danturii, o alimentație de calitate va rezolva problema. Măsura în oferirea bomboanelor copiilor mici care învață bine la școală, ca și fermecătoarelor lor mămici de toate vîrstele, care își mai permit încă, prea adesea, această desfătare supremă, va fi un imperativ pentru cine înțelege să-și păstreze dinții sănătoși și respirația plăcută.

Fluorul substanțelor pentru spălat pe dinți apare ca un instrument inutil, dar nu mai puțin primejdios decît altele... și fiecare are dreptul să-și aleagă o pastă „personală", potrivit formulei convingătoare a publicității. Unii preferă anasonul sau menta, alții calcanii roșii sau albaștri, alții o îmbogățire în calciu — copilării ineficace, de respectat la cei care se tem de gustul acru al celei mai bune paste de dinți din lume, care este săpunul de Marsilia. Cu acest produs simplu mulți dintre predecesorii noștri (neaprovizionați și nebeneficiind de Asigurările Sociale pentru micile sau marile lor necazuri) și-au păstrat dinții.

● *Iodul* are numeroase prescripții terapeutice: antisclerotic[1] (ocrotitor vascular, mai ales al vaselor groase pe care le face suple), hipotensor, antitoxic, depurativ; iodul este indispensabil funcționării tiroidei și ar trebui să devină „pîinea cea de toate zilele" a bătrînilor. Condițiile vieții moderne fiind factori de îmbătrînire prematură, numeroși bărbați de patruzeci de ani ar face bine să consume iod.

Iodul poate fi prost tolerat și poate provoca iodism (guturai, amețeli, dureri de cap, hipertrofia glandelor submaxilare). De aceea, recomandăm absorbția lui sub formă de alimente naturale.

---

[1] Dacă le dăm unor iepuri ulei conținînd vitamina D, constatăm repede apariția de depuneri calcaroase pe aortă, pe vase și pe rinichi. Dar dacă le dăm în același timp, zilnic, o albumină iodată, depunerile sînt împiedicate sau atenuate (prof. *Léon Binet*).

Poate fi util contra reumatismului, a tulburărilor de îmbătrînire a țesuturilor[1], a stărilor scrofuloase, a insuficienței tiroidiene, a excesului de colesterol sanguin, a obezității, a hipertensiunii, a tulburărilor circulatorii, a gușii, contra afecțiunilor pulmonare, a tuberculozei, a sifilisului. La copil, este un factor de creștere.

Algele sînt bogate în iod, ca și usturoiul, ceapa, cresonul, spanacul, varza, morcovul, prazul, napul, roșia, para, strugurii.

Tratamentul catalitic se întrebuințează contra tulburărilor funcției tiroidiene și a tuturor consecințelor ei, cu rezultate excelente.

Trebuințele zilnice ar fi de circa 130 micrograme.

● *Magneziul*[2], de care se leagă numele prof. Pierre Delbet, pentru numeroasele lucrări pe care le-a publicat în privința lui, este un element plastic[3] și totodată catalitic; de asemenea, constituie un factor de creștere, un tonic general, un regenerator celular, un echilibrant psihic și al sistemului vago-simpatic, un drenor hepatic (sporește secreția biliară), un antiseptic, pe cale internă și externă. Reglementează echilibrul calcic, dar, după împrejurări, poate avea loc un conflict între aceste două metale. Sporește reacțiile de apărare ale organismului, luptă contra anafilaxiei, a îmbătrînirii, a cancerozei. După *Voelkel*, se opune trombozelor. Pentru *Desiveaux*, este antiarteriosceros.

Apreciem că organismul are nevoie de circa 250 pînă la 350 mg pe zi.

Carența lui atrage numeroase tulburări. Formele clinice cele mai bine cunoscute ale deficitului magnezian sînt reprezentate de sindroamele de hiperiritabilitate neuromusculară, spasmofilie, anumite tulburări „simpatetice", ca și de accidente cardiovasculare și tromboze (după cum se știe, cei mai buni furnizori de clienți pentru coșciuge din vremea noastră, în țările civilizate).

Studiind rolul antitrombozic al magneziului, anumiți autori au reconfirmat concluzia a numeroase lucrări despre eficacitatea magneziului în prevenirea flebitelor postoperatorii și după naștere. Toate acestea ar trebui să ne îndemne să folosim magneziul în medicina preventivă a numeroase afecțiuni.

Găsim magneziu în grîu, ovăz, orz, porumb, curmale, spanac, cartofi, sfeclă roșie, polen și în numeroase alte vegetale și fructe. El reprezintă circa 2,4‰ din masa terestră.

Prescripțiile lui sînt multiple: prevenirea îmbătrînirii țesuturilor, tremurături, astenii, tulburări digestive, afecțiuni respiratorii, neuroartritism, anumite alergii, afecțiuni hepato-biliare (contsipație), anumite convulsii, afecțiuni precipitante ca guta și artroza, cance-

---

[1] Experiențe clinice asupra unor pacienți apatici, cu țesuturile îmbătrînite, au demonstrat că terapeutica iodată este înzestrată cu reale puteri de reîntinerire.

[2] MAGNEZIUL (fr. *magnezium*, de la *magnésie*). Element chimic (Mg) indispensabil vieții, metal ușor (densitatea 1,74); greutatea at. 24,32, alb argintiu, ductil și maleabil, fuzibil la 651°C și care arde în aer cu o flacără albă orbitoare. Folosit în fotografie, pirotehnie. (n.t.)

[3] 20 mg (±2 mg) aproximativ, la litrul de plasmă sanguină. Scheletul cuprinde 70% din stocul magnezian al organismului, iar mușchiul 21 mg la mie, adică de patru ori mai mult decît calciu.

roza (pentru *P. Delbet*, clorura de magneziu este una dintre cele mai bune arme contra acestei afecțiuni aberante).

Conform lui *L. Kervran*, organismul uman „fabrică" magneziu. Studii făcute în 1959 în Sahara, asupra unor lucrători ocupați cu forajul puțurilor petroliere, au demonstrat că organismul elimină mai mult magneziu decît primește. Lucrătorii pomeniți mai sus au produs, în șase luni, în medie, fiecare, circa 53 g de magneziu-metal. Pentru autor, formarea magneziului, la animal, se face pornind de la sodiul din sînge.

În domeniul vegetal, plantele scot din sol, în medie, circa 20 kg de magneziu la hectar. Cu toate acestea, pămîntul arabil, care conține cam 70 kg, de magneziu la hectar, nu-și epuizează rezervele, deși nu i se aduc îngrășăminte magneziene.

L. Kervran scoate, de asemenea, în evidență paralelismul d n-tre magneziu și calciu, magneziul putînd fi transformat în calciu de către cochilii, crustacee, corali. Reacția inversă se datorează anumitor bacterii.

Astfel, utilizînd îngrășămintele sodice și calcice, putem extrage din pămînt (prin mijlocirea plantelor recoltate), cantități de magneziu care nu există nici în sol, nici în îngrășăminte.

Carențele organice în magneziu trebuie să fie deci cercetate, după *L. Kervran*, în tulburările de transmutații pe care le evocă. Ne putem închipui, în privința aceasta, toată complexitatea (situații patologice, fenomene fizice exterioare).

Pentru autorul citat, clorura de sodiu furnizat ființelor vii „permite naturii să fabrice tot magneziul care-i convine și să arunce restul. Este un deșeu eliminat și de aceea aportul magneziului este atît de adesea toxic: la un moment dat se depășesc limitele tolerabile în celule".

Este preferabil, deci, să cercetăm aportul magneziului prin elemente transmutabile și să lăsăm natura cu rosturile ei, în afară de cazul unei tulburări patologice;... aceasta arată cît este de delicat pentru un medic să dozeze acest raport.

În „Politica preventivă a cancerului"[1] prof. *Delbet* pare să fi demonstrat corect că sporirea numărului de canceroși este datorată, măcar în parte, unei scăderi a rației magneziene a omenirii. Dealtfel, el vede aici două rațiuni principale:

— Cernerea excesivă a făinilor, majoritatea magneziului din grîu rămînînd în „sub-produsele" destinate animalelor (făini inferioare, remăcinări și tărîțe). Astfel, pîinea albă este, pentru *Delbet*, *Breteau* și numeroși autori, „una dintre cele mai de temut greșeli ale timpurilor moderne".

— rafinarea sării, care are ca scop să împiedice înmuierea ei în solnițe pe vreme umedă. Or, sărurile magneziene sînt responsabile de această dezagregare (sub acțiunea umezelii). Ca să obținem un produs comod, plăcut vederii, lesne de întrebuințat, îi răpim tocmai aceste principii de valoare.

În Italia, *Carlo Marchi*, după ce a constatat că anumite săruri extrase din mine sînt sărace în magneziu față de altele, relativ

---

[1] *Denoel*, édit., 1944.

bogate, cunoscînd regiunile în care diversele soiuri de sare sînt consumate, a demonstrat că frecvența cancerelor este invers proporțională conținutului în magneziu a sării de bucătărie.

În 1928, *Robinet* stabilise, pentru Franța, două hărți: una geologică, alta cancerologică. Acolo unde magneziu se găsește din abundență în sol, cancerul este rar și invers. Aceeași experiență s-a făcut pentru Anglia și pentru Marele Ducat de Baden.

În Egipt și în Coasta de Fildeș, o alimentație bogată în magneziu era contemporană cu raritatea cazurilor de cancer (*P. Delbet*, 1932). *R. Dupont* a făcut aceeași constatare în Ciad, în 1939; s-a observat că autohtonii din orașe, „beneficiind" de hrana europenilor, au constatat că numărul cazurilor de cancer sporește. Se știe, după apariția acestor lucrări, că în proliferarea cazurilor de cancer carența magnezică nu este singura responsabilă.

P. Delbet reamintește lucrările lui *Watermann*, ale lui *Reding* și ale lui *Slosse* după care cancerul se dezvoltă la pacienții al căror mediu este mai alcalin decît în stare normală: alcalinitatea favorizează dezvoltarea cancerelor experimentale provocate de gudroane.

Canceroșii au o urină mai alcalină decît persoanele sănătoase. Or, sărurile halogenate de magneziu acidifică urina la acești bolnavi, fapt care trebuie să dea în vileag o scădere a alcalozei sanguine.

„A convinge că un element chimic banal joacă un rol important este o întreprindere anevoioasă, scria *P. Delbet*. Dacă ar fi vorba de un compus multimolecular, al cărui nume umple mai multe rînduri, ar fi mai lesne... Ne închipuim totdeauna că un mare efect poate fi produs numai prin mijloace complicate".

Pentru cei care, ca și mine, studiază vegetalele și le acordă, în menținerea sănătății sau în tratamentul bolilor, o importanță considerabilă, propun să acordăm o atenție deosebită anumitor sfaturi ale lui *P. Delbet*. Se cunoaște, în genere, marea valoare a fierberii legumelor „înăbușit". *P. Delbet* a demonstrat că apa de fierbere ia aproape tot magneziul din varză și din măcriș, aproape două treimi din cel din spanac. De aceea, a dat sfatul să se fiarbă „înăbușit" sau să se folosească zeama în care s-au fiert legumele.

S-a afirmat mai sus că un bun echilibru calcic pare să se opună cancerizării. Rolul magneziului în prevenirea cancerului pare deopotrivă demonstrat (vezi lucrările lui *L. Kervran*, amintite mai sus).

În prevenirea maladiilor degenerative se cunoaște importanța — alături de calciu și de magneziu — a fierului, a siliciului, a sulfului, a iodului, a potasiului, a fosforului, a... Fără îndoială, aproape toate mineralele și oligoelementele ar trebui să fie citate.

În fața extremei complexități a biologiei animale, medicii se întreabă ce atitudine să ia. Dar față de metoda care constă în a prescrie — foarte adesea la voia întîmplării — cutare sau cutare element ori cutare vitamină, se pare că este mai chibzuit să ne hrănim cu produse proaspete, sănătoase, neamputate de constituenții lor prin negoțuri multiple. Cine ar cuteza să piloteze un avion fără să-i cunoască tainele?

Boala declarată?... Este o cu totul altă poveste, căci stricăciunile s-au produs, după o îndelungată pregătire „în negura timpurilor", ca să împrumutăm expresia prof. *René Leriche*. Va trebui

toată știința medicului, toată răbdarea bolnavului... și vom prefera să recurgem încă, în cadrul unei terapeutici active, la imensele posibilități ale vegetalelor, ca și la posibilitățile unor alte produse naturale între care pe prim-plan se situează nutrirea cu lăptișor de matcă și polenul (cf. Capitolului al IX-lea).

Interesul pentru magneziu în afecțiunile neuropsihiatrice a fost reamintit de *R. Coirault*. Carența în magneziu este întîlnită în spasmofilii, în starea epileptică, în stările confuzionale, mai ales alcoolice. O simplă adăugare de magneziu poate să dea eficacitate unei terapeutici pînă atunci fără efect, situație frecventă în tratamentele chimice ale maladiilor psihice.

Printre maladiile civilizației se clasează cancerele și tulburările psihiatrice, îndeosebi nevrozele. Or, magneziul este indicat în canceroze, cît și în bolile mintale, benigne sau grave. Trebuie oare să raportăm constatările acestea la alimentația rafinată, prea adesea lipsită de magneziu?

Există numeroase produse magneziene: granioni de magneziu, Delbiase, Bio-mag; clorură de magneziu cu 20 g la litrul de apă.

● *Manganul*, în ciuda slabei lui prezențe (0,0001% în organism) este un element capital. Constituent al diverselor sisteme enzimatice, reglator glandular important în creștere, activ în metabolismul zaharurilor, grăsimilor și protidelor, el favorizează funcțiile hepatice și renale, accelerează arderile, ajută la fixarea mineralelor (metabolismul calciului), a fierului, a vitaminelor. Este legat de acțiunea complexului vitaminic B: în beri-beriul experimental, vitamina B_1, în absența manganului, nu aduce nici o regresie a tulburărilor.

Găsim mangan în diverse cereale, în creson, în varză, în țelină, în morcov, în ceapă, în păpădie, în cartof, în polen...

Vegetalele conțin mangan de la 0,3 mg la 17,6 mg la kg, mai ales în organele reproducătoare.

Animalele conțin 0,2 mg pînă la 4 mg la kg, mai ales în ficat, în mușchi, în sînge.

Nevoile cotidiene sînt, pentru copil, de 0,2 pînă la 0,3 mg de kg corp. Sugarul are nevoie de 6 mg pe zi.

Carența poate provoca o anemie ireductibilă și tulburări în funcțiile de reproducere.

În tratament, cataliza manganică este frecvent utilizată, poate pentru că manganul este oligoelementul cunoscut din vremurile cele mai îndepărtate. El este indicat în toate cazurile de alergii: astm, migrene, eczemă, urticarii, intoleranțe diverse. Este unul dintre remediile *diatezei* artritice și un desensibilizant. Se prescrie în reumatismul inflamatoriu și gutos, în reumatismul concomitent cu menopauza, în migrene, astm, hipertensiune. Este deopotrivă folositor în anumite afecțiuni cardiovasculare: coronarite, arterite. Stimulează, pe de altă parte, formarea antitoxinelor.

Administrarea lui întărește acțiunea altor tratamente. Se folosește adesea asociat cu cuprul sau cu cobaltul (astm alergic, sindroame vasculare), cu care acționează în mod sinergic.

● *Nichelul* stimulează funcțiile pancreatice și este indicat în diabet. Îl întîlnim în morcov, creson, varză, spanac, fasole, ceapă, roșie, struguri ș.a.

● *Fosforul* este un element plastic și dinamic. Intră în numeroase combinații cu grăsimile, zaharurile, protidele. Joacă un rol important în mecanismul vitaminei D și controlează echilibrul calcic al mediului intern. Participă la formarea osoasă și sanguină și joacă un rol important în reglementarea funcțiilor paratiroidiene. Este un element capital al energiei nervoase, intelectuale și sexuale.

Fosforul se găsește în numeroase vegetale: cereale, germene de grîu, usturoi, țelină, morcov, ceapă, praz, roșii, migdale, nucă, struguri și, de asemenea, în polen.

Indicațiile lui sînt multiple: astenie fizică și intelectuală, oboseală musculară (încordări de mușchi, crampe), demineralizare, afecțiuni osoase, tuberculoză, anumite sindroame nervoase, tulburări paratiroidiene, spasmofilie, anumite astmuri, deficiență cardiacă.

Nevoile zilnice ar fi de circa 800 mg.

● *Potasiul* este unul din elementele predominante ale regnului vegetal, descoperit în 1807 de către Sin *Humphrey Davey*. Tonic cardiac și tonic muscular, el stimulează mișcările intestinale și intervine în reglementarea suprarenalelor. Joacă un mare rol în echilibrul apei tisulare (din țesuturi).

Îl găsim în numeroase vegetale: grîu, orez, cartof, struguri, pară, banană, curmală, varză, fasole, praz, alună, migdală și în polen.

Constituie tratamentul catalitic al tulburărilor metabolismului apei și al reglementării funcției suprarenale. Este indicat în oboselile musculare, oligurii, obezități prin retenție de apă, reumatism cronic, poliartrită cronică, evolutivă, artroză consecutivă menopauzei, ca și în afecțiunile pulmonare, în miocardite senile, în îmbătrînirea țesuturilor.

● *Siliciul* joacă un rol important în domeniile: osos, vascular, nervos, respirator. Acțiunea lui asupra fibrelor elastice este capitală. Intervine în formarea tendoanelor, a pielei și a fanerelor. Este un agent de remineralizare frecvent preconizat sub formă de *prelă* (specie de criptogamă de baltă), considerată de *Kneipp* ca un panaceu. Constituie, deopotrivă, un antitoxic și este implicat în tratamentul arteriosclerozei, hipertensiunii, demineralizării, rahitismului, slăbiciunii generale, afecțiunilor degenerative (reumatisme, cancere), hemoragii — maladii în apariția cărora este implicată carența siliciului.

Se găsește în pleava cerealelor, în pielița fructelor, în usturoi, în hașmă *(Allium ascalonicum)*, în civetă *(Viverra civetta)*, în polen...

Deși toate se leagă în biologie, există totuși anumite prezențe deosebite. Astfel, rolul siliciului apare în mod considerabil mai important decît s-ar fi bănuit acum cîteva decenii. Cei „vechi" — în ciuda absenței metodelor analitice actuale — cunoșteau rolul capital al acestui element în menținerea sănătății și îl recomandau aproape tuturor bolnavilor. Mai aproape de noi, anumiți cercetători sesizaseră și ei rolul important pe care îl joacă[1]. O dată mai mult, cer-

---

[1] „Acțiunea siliciului în terapeutică este chemată să joace un rol măreț". *Louis Pasteur* (1878).

cetările și cunoștințele moderne au dovedit temeinicia unor atitudini datînd de milenii.

Siliciul constituie, într-adevăr, unul dintre cele douăsprezece elemente majore ce intră în alcătuirea organismelor. Nu este un oligoelement, întrucît concentrațiile sale nu sînt de ordinul gama, ci de al mg: sîngele uman conține aproape 10 mg la litru (1/10 din calciu). Organismul comportă circa 7 g (mai mult decît fier: 3 pînă la 3,50 g), cu mult mai mult decît cuprul (100—150 mg), și mai mult încă decît cobalt, nichel, zinc.

Siliciul își asumă un rol capital (plastic și funcțional) în fenomenele de nutriție generală. Este un element puternic de autoapărare a organismului și joacă un rol deosebit în diversele procese de dezintoxicație.

Siliciul se găsește în cantitate variabilă, în toate vegetalele și mai ales în frunze. Mai bine înzestrate sînt gramineele (cu excepția porumbului), ecuisetaceele (criptogame de baltă) și criptogamele vasculare, de unde și numele de „plante cu silice" care a putut să le fie dat, după cum mai există plante cu calciu (leguminoase), plante cu potasiu, cum e cartoful etc.

Porcentajul de siliciu în cenușă este, pentru napul-porcesc (*Helianthus tuberosus*) de 8%, de 6% pentru ridiche, de 5,60% pentru măslină, de 2,60% pentru grăuntele de ovăz, de 2,4% pentru păpădie, de 2,05% pentru grăuntele de orz, de 1,90% pentru grăuntele de orez.

Siliciul are o enormă importanță în creșterea vegetalelor și pentru apărarea lor împotriva paraziților. S-au obținut ameliorări ale randamentului în cultura grîului, a ovăzului, a meiului, a orzului... prin adăugarea silicaților în țarini. Așa se explică, în zilele noastre, caracterul fertilizant al mîlurilor Nilului care conțin 2 pînă la 3% var, 10% aluminiu și 58% siliciu.

În soluri, siliciul se găsește și sub formă de silicați complecși. Apa solului conține 20—50 mg la litru. Un hectar de leguminoase îi smulge solului zece kilograme de siliciu în fiecare an. Un hectar de fagi scoate șaizeci și trei de kilograme, iar un hectar de grîu o sută cinci kilograme.

Datorită bogăției solurilor, și implicit a vegetalelor în siliciu, în regnul animal, ierbivorele sînt cele care-l conțin cel mai mult: 150 mg la litru de sînge la bovine, 12,6 la iepure, față de 9 la om și 5,5 la cîine.

Un specialist în vînat ne-a comunicat că în munții Vosges Mici, cu solul sărac în siliciu, căpriorii sînt pirpirii, iar coarnele lor lamentabile, în timp ce în pădurile de cîmpie, cu sol silicos, animalele sînt viguroase, iar coarnele lor superbe.

La animal, siliciul se găsește mai ales în suprarenale, în pancreas, în splină, în țesutul conjunctiv; importanța i-o constatăm încetul cu încetul din diversele fenomene biologice. Îl întîlnim în emailul dinților, în unghii, în păr, în piele a cărei suplețe, ca și a țesuturilor, apare legată de prezența acestui element. El există deopotrivă în țesutul pulmonar și în straturile elastice ale arterelor.

Nevoile normale ale organismului în siliciu sînt de circa 20—30 mg pe zi. Îl furnizează legumele, fructele, carnea (cu condiția ca

alimentele să fie biologic sănătoase), apa curată, apa solului, apa silicioasă (nu cea calcaroasă, săracă în siliciu și mai puțin încă apa robinetelor din marile orașe).

Pîinea albă, legumele decorticate, fructele curățate de coajă, sînt lipsite, în marea lor majoritate, de siliciu, căci, ca și vitaminele B și C, el se găsește mai ales în straturile exterioare ale vegetalelor. Astfel, copiii din generațiile noastre — și din numeroase generații anterioare — erau foarte inspirați cînd se certau pentru cojile de mere aruncate de mama lor, la pregătirea unui compot. Pe vremea aceea, fructele consumate de oamenii din medii modeste proveneau din livezile de la țară, ferite de insecticide. Inbuibîndu-se cu coaja merelor, țîncii se amuzau grozav și, în același timp, se hrăneau.

Carențele actuale vor dispare în ziua în care vor fi aduse la loc de cinste culturile și alimentația biologică, așa cum numeroși specialiști o cer de vreme îndelungată.

Dar, alături de carențele acestea, mai sînt altele, agravante: carențele de utilizare. Le întîlnim, de exemplu, în cazul sărăciei sucului gastric în acid clorhidric.

Unghiile[1] sfărîmicioase constituie un excelent semnal de alarmă, căci simptomul acesta precede demineralizarea osoasă. Se va ține, deci, seamă de el în orice tratament care va conține, în mod obligatoriu, siliciu.

Pierderile în siliciu preced, într-adevăr, pierderile calcice, ca și pe acelea ale altor minerale și sînt, dintre toate, cele mai însemnate.

Este remarcabil de constatat că, din totdeauna, siliciul a fost indicat pentru remineralizarea tuberculoșilor; se dădea sub formă de criptogamă de baltă[2] (decoct sau praf), și *Renon, Henri Leclerc, Chevalier* au fost, printre autorii contemporani, cei care au revenit în modul cel mai lămurit asupra acestei importante probleme.

S-au sesizat migrații curioase între calciu și siliciu în numeroase stări patologice.

Studiind experimental pe șobolani albi consolidarea fracturilor membrelor, *R. H .Monceaux* a remarcat că progresele erau incomparabil mai rapide cînd i se administra animalului siliciu vegetal. Astfel, siliciul își găsește indicație în toate cazurile de intervenții chirurgicale osoase.

S-a constatat că fetusul mamiferelor este foarte bogat în siliciu, rezerva aceasta fiind firește adaptată formării oaselor, a dinților, a fanerelor[3] și întreținerii lor. De aceea, se apreciază că femeia însărcinată trebuie să primească o doză de siliciu suplimentară în timpul gestației și în lunile ulterioare.

Siliciul favorizează, în plus, asimilarea fosforului. De aceea se administrează în cazurile, din ce în ce mai numeroase, de afecțiuni nervoase și de astenii.

Astăzi știm că, la demineralizați, pierderile în siliciu sînt proporțional mai importante decît pierderile relative de alte elemente.

---

[1] In cenușa unghiei normale, găsim 10% sulf, 12% calciu și 20‰ siliciu.
[2] Nu se știa însă faptul că criptogama de baltă (fr. la prêle) conține în cenușa ei pînă la 70% siliciu. Planta aceasta, din familia ecuisetaceelor este fără îndoială, una dintre *cele mai bogate din lume* în siliciu.
[3] Derivate ocrotitoare ale epidermei (păr, unghie, pană, copită).

La bolnavii decedaţi de caşexie tuberculoasă, oasele au pierdut 13% din magneziu, 25% din calciu şi 45% din siliciu. Dacă plămînul normal conţine circa 18% siliciu, plămînul tuberculos nu conţine decît 0,009%. Anumite lucrări ne-au arătat că lobul superior drept, cel mai frecvent atins de bacilul lui Koch, este cel mai sărac în siliciu dintre toţi lobii pulmonari. Lobul superior stîng, atins al doilea ca frecvenţă, conţine ceva mai mult siliciu, dar mai puţin decît cel inferior drept, care este cel mai puţin vulnerabil la tuberculoză.

Cît despre pancreas, cel mai puţin tuberculizabil dintre toate organele, el conţine cea mai mare cantitate de siliciu din organism.

La animalele predispuse la tuberculoză (cobaiul, vaca) se constată o sărăcie tisulară în siliciu, spre deosebire de oi şi de capre, mult mai puţin receptive la această boală.

În domeniul cancerului, s-a observat că afecţiunea aceasta apărea mult mai rar în regiunile bogate în magneziu şi în siliciu. Dimpotrivă, găsim o proliferare de canceroze în ţinuturile cu soluri calcaroase. Siliciul favorizează eliminarea deşeurilor şi este un puternic factor de dezintoxicare. El acţionează ca mineralizant general, al ţesutului conjunctiv îndeosebi, element primordial în rezistenţa organică la dezvoltarea celulelor canceroase.

Faţă de arterioscleroză siliciul joacă un rol capital, constituind un factor de supleţe şi de elasticitate. Or, îngroşarea arterială se face în dauna ţesuturilor elastice ale arterei. Lucrările lui *M.* şi *J. Loeper* au demonstrat o scădere a siliciului în arterioscleroză, concomitent cu reducerea elasticităţii ţesuturilor.

Siliciul, conform stadiului actual al cunoştinţelor noastre, ameliorează stările diabetice.

Înţelegem astfel că, datorită acestui constituent, criptogama de baltă a putut fi considerată drept unul din *panaceele* secolelor precedente. Lucrările moderne au confirmat, dealtfel, că tratamentul cel mai eficace rezidă în administrarea siliciului vegetal sub formă de „prêle" (criptogamă de baltă): două pînă la patru grame pe zi, în medie, sub formă de praf în caşete sau ca atare, absorbită cu o înghiţitură de apă, cu prilejul meselor.

Deci, siliciul este indicat în numeroase sindroame şi, îndeosebi, în toate cazurile de creştere anevoioasă, întîrzieri de osificare sau de dentiţie, demineralizare, rahitism, afecţiuni tuberculoase, canceroză, arterioscleroză, îmbătrînire celulară, fenomene artrozice şi astenii. Valoarea lui preventivă este incontestabilă.

● *Sodiul* este un alcalinizant al mediului humoral. El intervine în numeroase procese organice; studiile recente nu ne dau despre el decît o idee vagă.

Ceea ce ştie toată lumea este faptul că face parte din sare, numită şi clorură de sodiu, şi că sarea este suprimată, în genere, din alimentaţia cardiacilor şi a celor năpăstuiţi de exces de greutate. De la primele prescripţii de felul acesta, medicii au ajuns acum să cunoască faptul că sarea afinată, de masă, rămîne sub interdicţie, în timp ce sarea marină este acceptată. Aceasta, pentru că prima este clorură de sodiu aproape pură, deci dezechilibrată, chiar dacă — cu scopuri publicitare — i s-a adăugat puţin iod. Cît despre a doua, reprezintă un produs al mării livrat ca atare (este de culoare

gri, umedă, deci mult mai puțin agreabilă la întrebuințare), nedăunătoare bolnavilor de inimă și, cu siguranță, fără răspunderi în cazurile de obezitate. Foarte răspîndită în regnul animal și în vegetale (cereale, legume, fructe), o regăsim sub multiple combinații: cloruri, citrați, ioduri, fosfați, bicarbonați.

● *Sulful*, element de importanță capitală pentru oase, dinți, fanere, tendoane, articulații este, de asemenea, un depurativ și un antiinfecțios (intestinal și general). El joacă un rol de seamă în tratarea tulburărilor hepatobiliare. Se constată o scădere de sulf la persoanele în vîrstă (*L. Randoin, L. Binet, Coste și Forestier, M. Loeper, Helveke* ș.a.). Găsim sulf de la 80 la 100 mg pentru 100 g de țesut sec de perete arterial.

Să semnalăm că hiposulfitul, în injecții i.v., scade colesterolul cu 10—20% (*Emgé Lumière*)".

Sulful se întrebuințează mai cu seamă contra reumatismelor, artritismului, arteriosclerozei, gutei, senescenței (*J. Loeper*), dermatozelor, afecțiunilor pulmonare, tulburărilor hepatobiliare, diverselor infecții (intestinale, sinuzite...) arteritelor, hipertensiunii (*Schroeder*), diabetului senil etc.

Îl întîlnim în numeroase vegetale: usturoi, creson, ceapă, ridichi, ridiche neagră, cartof, curmală, migdală, în polen etc. În farmacie: Sulfolin, granioni de sulf ș.a.

● *Zincul* (0,002% în organism) intervine în formarea globulelor sanguine, stimulează și reglementează hipofiza și glandele genitale, joacă un rol în funcționarea pancreasului și în anumite procese enzimatice.

Nevoile zilnice de zinc sînt de ordinul a 15 mg. Îl găsim în grîu, orz, sfeclă roșie, varză, spanac, roșie, piersică, portocală.

Zincul este prescris în tratament catalitic, deopotrivă în sindroamele adiposogenitale, asociat, după caz, cu hipofiză, cu timus, cu tiroidă, cu iod... și, în astenie, asociat cu vitamine naturale. (Doamna *Randoin* a arătat că, pentru a trata anumite carențe, cît și pentru a asigura o respirație celulară corectă, asociația zincului și a vitaminelor este indispensabilă).

Dacă în general, pentru indivizi apropiați de echilibrul fiziologic, o hrană variată în crudități poate fi suficientă menținerii echilibrului dorit, există cazuri în care contribuția terapeutică a unor anumite oligoelemente — administrate izolat sau în asocieri diverse — se vădește recomandabilă.

Tratamentul catalitic cu oligoelemente și-a fixat, de mai mulți ani, ca misiune, să înlăture un anumit deficit observat.

Această terapeutică se aplică, desigur, afecțiunilor organice, dar marele său domeniu este, cum am văzut, mulțimea tulburărilor funcționale a căror dezvoltare urmează un curs vădit paralel cu acela al bolilor degenerative.

Tulburările acestea funcționale, în stadiul prelezional, constau în primul rînd în distonii neurovegetative, din ce în ce mai frecvent întîlnite: nervozitate, iritabilitate, spasme, oboseală, tulburări gastrice, dureri precordiale, tulburări circulatorii; de asemenea, sindroamele alergice, tot mai numeroase, adesea legate de noțiunea de

teren: anumite astme, migrene, eczeme, urticarii, edemele lui Quicke, anumite afecțiuni hepatobiliare, dureri articulare.

Oligoelementele prescrise izolat? Am văzut, mai sus, cîteva exemple.

Iată și unele precizări relative la un anumit număr de oligoelemente prescrise în prezent în terapeutică.

● *Aluminiul* este pentru moment clasic în caz de atonie, putînd reglementa somnul și întîrzierea intelectuală a copilului. În realitate, nu știm, în privința lui, mare lucru.

● *Argintul* este bactericid. De vreme îndelungată s-au studiat proprietățile bactericide ale apei puse în contact cu acest metal, indicat în infecții (pulmonare, gripale, intestinale, renale) sub formă „granionilor de argint".

● *Borul* (0,00002% în organism) este, sigur, antrenat în echilibrul fosforic. Ar favoriza somnul.

● *Litiul* este un echilibrant psihic, indicat în cazuri de insomnie, melancolie, anxietate, oboseală, psihastenie, stări depresive. Administrarea lui i-a scăpat pe anumiți bolnavi de practicarea narcozelor sau a electroșocurilor. Pe de altă parte, pare antagonist al potasiului în afecțiunile cardiace. Se știe că o electrocardiogramă modificată este însoțită uneori de o sporire a potasiului sanguin. Se recomandă și ca tratament catalitic al tulburărilor funcției eliminatorii (uree, gută).

● *Aurul,* în sfîrșit, este un antiinfecțios și un antiinflamator bine cunoscut de numeroși ani *(A. Lumière).*

Considerăm că tratamentul catalitic cu oligoelemente este de domeniul exclusiv al medicului, cu atît mai mult cu cît, în zilele noastre, numeroase asociații catalitice au venit să completeze arsenalul oligoelementelor prescrise individual.

Cele mai uzuale vor forma obiectul unei scurte enumerări:

— *„Cupru-aur-argint"* este indicat în toate stările infecțioase acute, în afecțiunile degenerative, în cazul absenței de apărare organică. Sub anumite aspecte, se comportă ca un adevărat antibiotic. Țin de „jurisdicția" lui mai ales: furunculoza, gripa, anginele, tuberculoza, stafilocociile, supurațiile osoase, poliomielita, reumatismele, inclusiv reumatismul articular acut, poliartrita cronică evolutivă, depresiunile fizice și psihice (senescența, melancolia, tendințe spre autoliză, deficitul în globule albe).

— *„Cupru-nichel-cobalt"* indicat ca tratament echilibrant endocrin, mai ales în cazul tulburărilor pancreatice.

— *„Mangan-cobalt"*, indicat în cazul dereglării vagosimpatice, în tulburările circulatorii ale membrelor inferioare (crampe, staze, gambe grele, varice, edeme post-flebitice), în anumite ulcere gastrice, în tulburările dureroase ale menstrelor, în menopauză, în stările neuro-artritice, în colitele spasmodice, în precordialgii, în coronarite, în arterite, în deficiențele de memorie, în anxietate, în pesimismul comun.

— *„Mangan-cupru"*: cuprul este un antiinfecțios și un antiinflamator. Manganul constituie un remediu pentru artritism. Asocierea lor este indicată în stările artro-tuberculoase, în stările tuberculinice, în anumite astmuri, în tusea convulsivă în stările in-

fecțioase cronice pulmonare, intestinale (enterocolite), urinare, în fragilitatea arborelui respirator, în rinofaringite, în oboseala cronică.

— *„Mangan-cupru-cobalt“* recomandat în astenii și în anemii.

— *„Zinc-cupru“* — tratamentul catalitic al dereglărilor hipofizoovariene și orhitice. Se prescrie în tulburările menstruale ale fetelor tinere, în tulburările pubertare, în întîrzierile de dezvoltare, în sindromul adiposo-genital, contra oboselii ce rezultă din aceste stări.

— *„Zinc-nichel-cobalt“* — indicat în tulburările axului hipofizopancreatic, și mai ales contra diabetului.

În acest fel cercetările moderne au pus accentul pe oligoelemente, a căror cantitate infinitezimală, în stadiul de urme, este indispensabilă constituirii materiei vii. Se știe, de asemenea, caracterul de interdependență al oligoelementelor. Intervenția simultană a mai multora este absolut necesară obținerii rezultatului. Astfel, fierul, cuprul și cobaltul trebuie să intervină în tratamentul anemiei. Din păcate nu știm mai mult, mai cu seamă în problema dozelor.

S-a creat, de curînd, termenul de „biocatalizator“, care depășește cadrul anumitor oligoelemente. Este vorba tot de elemente care, cu toată masa lor neglijabilă, posedă o acțiune indispensabilă în domeniul biologic, dar acestea sînt vitaminele, hormonii, enzimele, acizii aminați. Pentru prof. *Caujolle,* pot în prezent figura sub terminologia aceasta numai anumite oligoelemente: cobaltul, cuprul, fierul, fluorul, iodul, manganul, zincul. Celelalte (bromul, litiul, molibdenul etc.) sînt, cel mult, utile. Domeniul acesta, ca oricare altul este, totuși, supus anumitor remanieri, iar unele oligoelemente (aluminiu, bor), au fost recent admise în familia biocatalizatorilor.

Nuanțele sînt uneori delicat de apreciat în acest domeniu. Anumite elemente plastice (magneziul, calciul, fosforul, siliciul), pot deopotrivă să intervină în activitățile catalitice. Nu mai acționează masa, ci urmele lor. Tot așa se întîmplă și cu calciul, care imobilizat în mare măsură în oase, datorită unor urme ionizate intervine în lanțul fenomenelor care determină reglementarea neuroendocrină sau în coagularea sanguină. Plastic în primul caz, în al doilea calciul se comportă ca un oligoelement.

Mecanismele de intervenție ale oligoelementelor sînt, în realitate, foarte puțin cunoscute; nu trebuie să ne mire, dacă ținem seama de mijloacele insuficient perfecționate de analiză și de complexitatea fenomenelor biologice. În fenomenele acestea, toți constituenții organici, în grade diverse, sînt interdependenți. Orice aport este susceptibil să declanșeze reacții în lanț. Benefice sau nefaste, reacțiile acestea atrag după ele, o stare nouă, diferită de echilibrul ideal și determinată de reacții noi... pînă la obținerea scontată a echilibrului, pe care organismul va fi sau nu în măsură să-l realizeze. Căci, pentru a relua o veche idee: „noi nu vindecăm, noi nu putem decît să ajutăm organismul să se vindece“.

Problema apare deci de o extremă complexitate, „anevoie de fixat, mișcătoare, fără graniță, scrie *J. Cotte,* terapeutul acționînd foarte adesea ca un orb sau... ca un ucenic vrăjitor; rezultatele

observate și, de asemenea, gradul de absorbție diferă în funcție de individ și de dozele administrate". Pe lîngă problemele de absorbție și de asimilare, a concentrației optime, mai ales și aceea, nu mai puțin importantă, a indicațiilor care, de cele mai multe ori, sînt delicat de dat (lăsînd la o parte cîteva cazuri rare, cum e cazul fierului în anumite anemii sau acela al iodului în gușile simple).

Așteptînd ca, în privința aceasta, cunoștințele noastre să fie mai precise, eu cred că oligoelementele nu trebuie, în majoritatea lor, să fie prescrise fără chibzuință și izolat. În stadiul actual sînt, alături de *Cotte*, de acord să restrîngem o noțiune sau o terapeutică de teren doar la oligoelemente. Cu toate că terapeutica, într-adevăr, nu este niciodată violentă și cu toate că este atoxică, de pe un diagnostic bine stabilit ea poate să se bizuie pe acțiuni nete, uneori spectaculare: totuși nu poate constitui un panaceu sub pretextul că oligoelementele participă la ansamblul reacțiilor metabolice. Folosirea lor, în schimb, perfect compatibilă cu alte tratamente, este adesea indicată, în asociații diverse.

Argila, produs natural, conține nenumărate asociații în proporții sinergice. Alimentele biologice sănătoase, nedenaturate sau traficate, sînt bogat înzestrate în echilibrul lor inițial. Folosirea lor generală este susceptibilă să prevină numeroase afecțiuni sau să ajute la tratarea lor eficientă.

CAPITOLUL V

CEREALE, FRUCTE ŞI LEGUME STUDIATE

Să nu se caute în cartea aceasta anumite condimente cum sînt busuiocul, scorţişoara, tarhonul, cuişoarele, cimbrul etc. care, datorită proprietăţilor lor aromatice, sînt studiate în cartea mea *Aromathérapie* (Maloine, édit. Paris, 1964, 9-e édition) apărută în 1980. Cît despre plantele medicinale, ele fac obiectul cărţii mele *Phytothérapie* (Maloine, édit. 4-e édition, 1979).

Unii ar putea fi surprinşi de proprietăţile curios de numeroase ale multor vegetale. De aici tentaţia de a acuza şarlatanismul sau aberaţia!...

Explicaţia este mult mai simplă şi rezidă în extrema bogăţie şi în diversitatea constituenţilor plantelor, a căror compoziţie, atît cît o cunoaştem, este suficient de elocventă: un autor american nu le-a descris, oare, ca fiind „cele mai mari laboratoare din lume"?

În sfîrşit, dacă am păstrat reţete aparent învechite, unele delicate, altele care cer timp pentru a le realiza, am făcut-o pentru că ele au fost descrise nu de nişte şarlatani oarecare, ci de oameni ponderaţi, observatori (atenţi) şi demni de încredere. Din cînd în cînd, mi se aduce la cunoştinţă că efectele acestor reţete cît se poate de bune, fapt de care m-am convins, lucrările mele fiind deopotrivă rezultatul lecturilor, cercetărilor, ca şi al experienţei şi al verificărilor personale.

*
* *

Numele româneşti	Corespondenţa botanică
Afină	*Vaccinium myrtillus*
Alună	*Corylus avellana*
Ananas	*Ananas sativus*
Anason	*Foeniclum vulgare*
Anghinare	*Cynara scolymus*
Arahidă	*Arachis hypogola*
Arpagic	*Allium schoenoprasum*
Asmăţui	*Cerefolium sativum*
Banană	*Musa sapientum* et *M. para disiaca*
Bostan şi dovleac	*Cucurbita pepo, c moschata*
Cafea	*Coffea arabica*
Caisă	*Armeniaca Vulgaris*
Cartof	*Solanum tuberosum*
Castană sau maroană	*Castanea vulgaris*
Castravete	*Cucumis sativus*
Ceai	*Thea chinensis*

Numele românesc	Corespondența botanică
Ceapă	*Allium cepa*
Ceapă-ciorască, c. lungă	*Allium fistulosum*
Cicoare sălbatică	*Cichorium intybus*
Cireașă	*Cerasus vulgaris*
Ciuperci	*(nume generic)*
Coacăză	*Ribes rubrum*
Coacăză neagră	*Ribes nigrum*
Creson	*Nasturtium officinals*
Curmală	*Phoenix dactylifera*
Drojdie de bere	*Saccharomyces cerevisiae*
Dudă	*Morus nigra*
Fasole boabe	*Phaseolus vulgaris* și *Phaseolus coccineus*
Fasole verde	*Phaseolus vulgaris*
Fetică	*Valerianella olitoria*
Fistic	*Pistacia vera*
Floarea-soarelui	*Helianthus annuus*
Fragă	*Fragaria vesca*
Fruct de oponce	*Cactus opuntia*
Ghizdei	*Tetragonia expansa*
Grep	*Citrus decumana*
Grîu	*Triticum vulgare*
Gutuie	*Cydonia vulgaris*
Hașmă	*Allium escalonicum*
Hrișcă	*Polygonum fagopyrum P. tataricum*
Iarba-grasă	*Portulaca oleracea*
Iarbă de mare — varec	*Fucus vesiculosus*
Jir	*Fagus sylvaticus*
Laminare, specie de algă	*Laminaria flexicaulis, L. cloustoni.*
Laur american	*Persea gratissima*
Lămîie	*Citrus limonum*
Lăptucă	*Lactuca sativa — L. virosa*
Linte	*Ervum lens*
Mandarină	*Citrus mandarina*
Mazăre	*Pisum sativum*
Măcriș	*Rumex acetosella*
Măr	*Malus communis*
Măslină	*Olea europaea*
Mei	*Milium effusum. Panicum, miliaceum*
Migdala	*Prunus amygdalus*
Morcov	*Daucus carota*
Moșmon	*Mespilus germanica*
Mură de rug, mur	*Rubus fructicosus*
Nap	*Brassica napus*
Nap porcesc, topinambur	*Helianthus tuberosus*
Năut	*Cicer arietinum*
Nucă	*Juglans regia*
Nucă de cocos	*Cocos nucifera*
Orez	*Oryza sativa*
Orz	*Hordeum vulgare*
Ovăz	*Avena sativa*
Palmier	
Papaier, fruct de papaia	*Carica papaya*
Pară	*Pirus communis*
Păpădie	*Taraxacum dens leonis*
Păstîrnac	*Pastinaca sativa*
Pătlăgea vînătă	*Solanum melongena*
Pătlăgea roșie, tomată	*Solanum lycopersicum*
Pătrunjel	*Petroselinum satirum*
Pepene galben	*Cucumis melo*
Pepene verde	*Cucurbita citrullus*

Numele românesc	Corespondența botanică
Piersică	*Prunus persica*
Pin, specie de	*Pinus pinea*
Portocală	*Citrus aurantium* (varietăți: *Citrus dulcis, Citrus amara*)
Porumb	*Zea mais*
Praz	*Allium porum*
Prună și prună uscată	*Prunus domestica*
Ridiche de iarnă (neagră)	*Raphanus niger*
Ridiche roză	*Raphanus sativus*
Rodie	*Punica granatum*
Revent	*Rheum officinale, R. palmatum, R. haponticum*
Secară	*Secale cereale*
Specie de sfeclă	*Beta vulgaris cicla*
Sfeclă roșie	*Beta vulgaris rapa*
Smochină	*Ficus carica*
Soia	*Soja hispida*
Spanac	*Spinacia oleraceea*
Sparanghel	*Asparagus officinalis*
Strugure	*Vitis vinifera*
Țelină	*Apium graveolens*
Țița caprei	*Tragopogon pratensis*
Usturoi	*Allium sativum*
Varză	*Brassica oleracea*
Zmeură	*Rubus eaeus*

CAPITOLUL VI

STUDIEREA AMĂNUNȚITĂ A CEREALELOR, FRUCTELOR ȘI LEGUMELOR

1. Afină

Vaccinium myrtillus

● **Părți utilizate:** bacele, frunzele.

● **Principalii constituienți cunoscuți:** tanin; acizi — citric (0,90%), malic, tartric, benzoic (0,05—0,144%); zahăr (5—6%); pectină; pectoză; o materie grasă; albuminoide (0,06%); o materie colorantă (mirtilină, bactericidă: vezi N.B.); factori vitaminici P (antocianozide).

● **Proprietăți:**

— *Astringent antiseptic și antiputrid.*
— Bactericid (Eberth, colibacil).
— Dizolvant uric.
— Ocrotitor al pereților vasculari.
— *Antisclerotic.*
— Ameliorant al vederii nocturne.
— Antidiabetic *(Rathery).*

● **Indicații:**

Uz intern:

— *Enterită, diaree,* chiar tuberculoză, de asemenea-constipație.
— Dizenterie, putrefacții intestinale *(Combes).*
— *Diareile copiilor.*
— *Colibaciloză* (sindrom enterorenal).
— Hemoragii prin fragilitatea capilară, retinopatii.
— Meno-metroragii.
— Ateroscleroză.
— Tulburări circulatorii (varice, capilarită, arterită, sechele de flebită).
— Diabet.
— Coronarită, sechele de infarct.
— Hepatism, insuficiență biliară.
— Azotemie.

Uz extern:

— Faringite, stomatite, afte, muguet (micoză).

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— *Bace* bine *coapte*, consumate proaspete, în mare cantitate, sau sub formă de *jeleuri, marmelade*, recomandabile tuturor, și mai ales pentru cei cu diarei cronice.

— *Decoct de bace:* 1 lingură la ceașcă de apă, fiartă cinci minute, infuzată cincisprezece minute. Se strecoară prin presare pentru două pînă la șase cești pe zi.

— *Extract fluid și tinctură:* 2—5 g pe zi, în puțină apă, înainte de mese.

— Pudră: 2—4 g într-un lichid, de trei — patru ori pe zi.

— *Tinctură de afine:*

bace proaspete de afine . . . . 100 g
rachiu . . . . 1 000 g

Se lasă să se macereze cincisprezece zile Un păhărel de lichior în diaree, afecțiuni catarale, scorbut.

— *Mixtură antidiareică:*

extract fluid de afine . . . .
P.E.
extract fluid de cebarea . . . .

O linguriță înaintea meselor principale, în puțină apă.

Uz extern:

— *Decoct:* o mînă de bace la un litru de apă. Se fierbe pînă scade la jumătate. Se folosește la clătitul gurii, contra faringitelor, stomatitelor, a muguet-ului, a aftelor, la spălarea eczemelor, în comprese (hemoroizi) și spălături (dizenterii).

— Contra ulcerelor gurii, a aftelor, putem mesteca bacele proaspete sau uscate (apoi le scuipăm).

N.B.

1). Acțiunea electivă a mirtilinei (substanță colorantă a afinelor) pe colibacil, pe bacilul lui Eberth (tifoidă) și pe bacilul lui Gaertner a fost constatată *in vitro* (în eprubetă). Sucul bacelor (un decoct de bace) sterilizează culturile acestor bacili în douăzeci și patru de ore. *(Bernstein*, de la St. Bartholomew's Hospital).

2). Frunzele au proprietăți hipoglicemiante. Se utilizează în infuzie, sau în decoct, în doză de 30—40 g la litru (0,5 litru — 1 litru pe zi) în *diabet.*

3). *Vom reține mai ales* proprietățile antiinfecțioase (enterite, cistite, colibaciloiză), circulatorii antidiabetice și efectele ei asupra acuității vizuale.

4). Glucozidele de antociane extrase din bacele de afine își găsesc indicațiile principale la nivelul aparatului circulator și al vederii. Extractele, obținute după un procedeu pus la punct de Prof. *H. Pourrat de Clermont-Ferrand*, s-au dovedit atît de eficiente încît circa o mie de tone de bace de afini sînt în prezent utilizate pentru prepararea lor.

Cu prilejul „Colocviului despre plantele medicinale", care s-a ținut la Grenoble, în iunie 1974, din inițiativa prof. *Debelmas* (profesor de farmacognozie la Universitatea din Grenoble), prof. *Pourrat* a făcut o expunere despre „Afinele, produse alimentare și farmaceutice, încercări de cultură cu calculul de rentabilitate", care

îi va interesa pe mulți dintre cititorii noștri și pe care o reproducem in extenso:

„Bacele provin din recoltele plantelor sălbatice, pe care le găsim în Franța și în anumite țări din est, îndeosebi în Polonia. Cererea crescîndă a bacelor de afine destinate folosirilor alimentare decurge din proprietățile terapeutice atribuite glicozidelor de antociane. Ne-am gîndit, deci, într-o zi, că ar fi interesant să efectuăm culturi.

Am căpătat repede certitudinea că asemenea culturi de *Vaccinium myrtillus* nu sînt rentabile. Într-adevăr, creșterea acestei varietăți cere o umbrire parțială care, de preferință, trebuie să fie dată de conifere. Orice cultură ar fi trebuit precedată de plantarea puieților de rășinoase. În cazurile cele mai favorabile, ar fi necesar să așteptăm cel puțin cincisprezece ani pentru a beneficia de o umbrire corectă. Pe de altă parte, constatasem că numeroase culturi naturale dispăreau cînd plantațiile de rășinoase erau efectuate la densitatea normală, adică între 2,5×2,5 m și 2,5×3 m. Dacă se răresc puieții de rășinoase astfel încît să aibă o depărtare de 5×5 m., cei de afin proliferează.

În fața imposibilității materiale de a realiza în mod rentabil culturi importante de *Vaccinium myrtillus*, ne-am gîndit să folosim o altă varietate — *Vaccinium corymbosum*, varietatea *Amblue*, cultivată în mod curent în America de Nord. Puieți de *Vaccinium corymbosum* ne-au fost procurați de către „Sindicatul național al plantelor medicinale" din Milly-la-Forêt, care ne-a indicat să efectuăm plantarea cu aport de turbă și de rumeguș de stejar. Am efectuat plantațiile acestea în terenuri granitice, situate la Forez, la o altitudine de 540 m, cu pH acid și, pentru motivele acestea, n-am mai adus turbă ori pămînt de erică. O parte din puieți a fost fixată, alta a fost pusă în locuri fără defrișare prealabilă. În necunoștință de cauză privind necesitatea unei defrișări, am amestecat cu pămîntul de plantare cîteva kilograme de rumeguș de stejar și de castan. Ne-am gîndit, într-adevăr, că taninul conținut în acele păduri juca un rol antiseptic și că rumegușurile acelea vor favoriza dezvoltarea bacteriilor necesare creșterii plantelor. Coeficientul de prindere a fost de 10%. În același timp, de la prima vegetație, s-a vădit că puieții, suferind o tăiere prealabilă, se dezvoltă mai lent decît ceilalți. Constatarea aceasta pare să confirme indicațiile, pentru plantarea de ericacee-arbuști. Toți puieții au rodit în primul an și au dat bace dintre care unele atingeau mărimea unui bob de strugure.

Încercările acestea de cultură fiind destinate în principiu aprovizionării farmaceutice am recoltat bacele la maturitate, ca să determinăm conținutul lor în *glicozide de antociane* care reprezentau *principiile active căutate*. Bacele posedă o epidermă puternic colorată, cum sînt cele de *Vaccinium myrtillus*, dar miezul lor este, practic, incolor. Totuși prin strivire și mai ales cu prilejul fermentării, acest miez se colorează prin transformare (unele leucantocianozide pe care le conțin devin antocianozide). Glicozidele de antociane, conținute în aceste bace, sînt *identice* cu cele deja identificate în *Vaccinium myrtillus*, dar *randamentele sînt evident inferioare* (cam jumătate). Un bilanț ne-a arătat că, din pricina acestor slabe randa-

mente, bacele de *Vaccinium corymbosum* nu puteau să le concureze pe cele de *Vaccinium myrtillus* pentru extracția de antocianozide.

Noi am continuat, totuși, determinările de randamente și studierea dezvoltării acestor puieți căci, pe temeiul prețului ridicat al bacelor de *Vaccinium myrtillus* și pe cel al gustului foarte plăcut al bacelor de *Vaccinum corymbosum*, cultura acestei din urmă specii ni s-a părut interesantă în scop *alimentar*.

Dezvoltarea puieților a continuat; întîrzierea puieților scurtați la plantare s-a refăcut, aproape după patru ani. Cea de-a patra recoltă a dat între 1,50 kg și 5 kg fructe de puiet, *randamentul mediu* stabilindu-se în preajma greutății de *2,2 kg*.

Înflorirea puieților se întinde pe mai bine de două luni, între finele lunii februarie și sfîrșitul lui aprilie, iar coacerea fructelor începe, normal, către sfîrșitul lunii iulie, pentru a continua pînă la începutul lui octombrie cu o recoltă maximă în august-septembrie. Se constată prezența simultană a florilor, a fructelor verzi și a fructelor coapte, nu numai pe același puiet, dar și pe aceeași creangă. Fructificarea aceasta continuă reprezintă, evident, o greutate serioasă pentru recoltare. Se știe, într-adevăr, că recoltarea fructelor de *Vaccinium myrtillus* se face cu ajutorul unui fel de piepteni, care permit un randament destul de bun. Evident că acest procedeu nu se poate utiliza pentru *Vaccinium corymbosum*. Dar codițele acestor fructe coapte se rup cu mult mai multă ușurință decît cele de *Vaccinium myrtillus*. Constatarea aceasta ne-a îndemnat să propunem următorul mod de recoltare: niște fîșii de plastic, așternute pe pămînt, în așa fel încît să se strîngă pe ele fructele coapte care se desprind la ușoara scuturare a puieților; apoi strîngerea bacelor ar putea fi făcută manual, cu ajutorul unei greble potrivite sau chiar mecanic. Modul acesta de recoltare ar necesita o investiție suplimentară, reprezentată de cumpărarea și așternerea plasticului, dar ar economisi o importantă cantitate de mînă de lucru. Încercările efectuate pe cîțiva puieți ne-au arătat că procedeul poate fi folosit.

Am calculat costul aproximativ al înființării unei plantații de *Vaccinium corymbosum* conform prețurilor practicate curent în Auvergne pentru terenuri și pentru mîna de lucru.[1]

Puieții de *Vaccinium corymbosum* trebuie plantați la distanțe variind între 1,2 m între plante, și de 1,50 m, între rînduri, la 1,50 m între puieți, la 2 m între rînduri. Putem deci să ne bizuim pe un minim de *3 000 de puieți la hectar*.

În prezent, puieții sînt vînduți cu circa 15 franci bucata, cu amănuntul; ne putem gîndi că, în cantități mari, prețul va fi de maximum 8 franci. Costul puieților pentru un hectar va ajunge, deci, de 24 000 de franci.

Putem evaluala 12 000 de franci prețul mîinii de lucru pentru plantare, pentru comupărarea plasticului și pentru așezarea lui și la circa 1 000 de franci pregătirea terenului.

Acum, prețul de cumpărare al terenurilor tip izlaz de pășune sau de terenuri de împădurit cam pe la jumătatea muntelui se ridică la 3 000 de franci.

---

[1] Cifrele relative la finanțare, salariile muncitorilor etc... datează din 1974.

În primul an, recolta poate să fie considerată ca neglijabilă, iar recolta medie a primilor zece ani poate fi evaluată la 2 kg minimum de „tulpină“ (aproximativ 304,8 mm lungime), adică de *6 tone la hectar*.

Prețul de vînzare cu ridicata al bacelor de *Vaccinium myrtillus* a oscilat, pentru ultima recoltă, între 3 500 de franci și 4 000 de franci la tonă. Venitul brut la hectar va fi, deci, în medie, de 22 000 de franci.

O ușoară prașilă fiind de ajuns, o dată pe an, la tulpina puieților, putem evalua costul acestei operații la 1 000 de franci, iar întreținerea terenului între rînduri poate fi de asemenea evaluată la 1 000 de franci.

Cheltuielile de recoltare pot fi calculate la jumătatea venitului brut de 20 000 de franci, adică la 10 000 franci.

Investiția inițială s-ar ridica la 40 000 de franci. Scăzînd 5% pentru dobînda la suma investită și pentru amortizare, ajungem la un venit net de 8 000 de franci, adică la 20%.

Randamentul mediu și prețul de vînzare al fructelor au fost socotite la minimum. Practic, venitul net ar trebui să fie puțin mai ridicat și ar putea atinge 25%.

Plantațiile de *Vaccinium corymbosum* pot fi efectuate deci în terenuri de slabă valoare, cu condiția să fie nisipoase-acide. Acest tip de teren se întîlnește mai ales în Masivul Central, în Bretagne și în Vosgi. Plantațiile acestea ar fi rentabile, prezentînd totuși inconvenientul de a pretinde o investiție ridicată“.

2. ALUNĂ

Corylus avellana

Pentru cine nu s-a desprins încă pe de-a-ntregul de anumite daruri ale Naturii, miezul alunei reprezintă una dintre cele mai sănătoase și dintre cele mai gingașe lăcomii.

Pentru cercetători și pentru țăran, alunul continuă să evoce acea nuia ciudată care, de cînd e lumea, le îngăduie oamenilor să descopere zăcămintele de apă.

Mie, aluna îmi reamintește mai întîi de toate, întreaga perioadă încîntătoare a copilăriei. Era prin 1930. Școlarii în vacanță, într-un simpatic și minuscul sătuc din Doubs, numit Huanne-Montmartin, dormeam, eu și fratele meu, din iulie pînă în septembrie, deasupra atelierului unui tîmplar, bunicul nostru Eugène Thiébaud.

În fiecare an, în zori ne trezeam în sunetul loviturilor de ciocan de sub podul din lemn negeluit pe care era așezat patul nostru. Acolo se spărgeau zeci de boji abia întărite. Nu se lumina încă bine de ziuă și bunicul se și ocupa de cules.

Îmbrăcați la iuțeală, cu ochii cîrpiți de somn, coboram scara abruptă și îngustă, tropăind grăbiți.

Așezați pe talașul de la picioarele bancului de tîmplărie, ronțăiam fără jenă pumni întregi de miezuri de alune sub cascada de hohote

sonore de rîs ale lui „Moș Thiébaud", în vreme ce prin fereastră pătrundeau sulițele roșietice ale soarelui cald de vară.

Pentru cei care n-au trăit astfel de clipe neasemuite, iată, pe scurt ce trebuie să reținem despre *Corylus avellana*.

● **Principalii constituienți cunoscuți** *(A. Balland)*:

	Proaspete	*Uscate*
Apă	3,50	
Materii *azotate*	**15,58**	**16,3**
Materii *grase*	**61,16**	**63,37**
Materii extractive	13,22	13,70
Celuloză	3,84	4
Cenuși	2,70	2,80

(Dintre toate fructele oleaginoase, aluna conține cea mai mare cantitate de materii grase și azotate; de asemenea calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sulf, clor, sodiu, fier, cupru, vitaminele A și B).

● **Proprietăți:**

— *Foarte nutritivă* și energetică.
— Digerabilă (cel mai digerabil dintre toate fructele oleaginoase).
— Dizolvant al unor calculi (?).
— Vermifug.

● **Indicații:**

— *Adolescență*, creștere, sarcină, senescență, sporturi.
— *Tuberculoză.*
— *Litiază urinară.*
— Colici nefritice.
— Tenia.
— Se recomandă vegetarienilor și *diabeticilor*.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— Fructul ca atare.
— *Ulei de alune:* o lingură dimineața timp de cincisprezece zile: unul dintre cele mai bune leacuri contra *teniei*.

N.B.

1) Frunza de alun are virtuți vasoconstrictoare și tonifiante venoase (extract fluid de frunze: 60—80 de picături contra varicelor și edemelor gambelor). Infuzia de frunză în comprese poate fi utilizată la tratamentul plăgilor atone și în ulcerele gambelor.

2) Esența de alun, sau uleiul heraclin *(oleum haraclinum)*, ar fi antiepileptic.

3) Pentru mamele care alăptau la maternitatea din Besançon, în 1862, uleiul de alune era renumit împotriva crăpăturilor sînilor.

3. ANANAS

● **Principalii constituenți cunoscuți** *(A. Balland)*:

Apă	75,70
Materii azotate	0,68
Materii grase	0,06
Materii zaharate (Zaharoză: 12,43; glucoză: 3,21)	18,40
Materii extractive	4,35
Celuloză	0,57
Cenușe	1,24

Acizi: citric și malic, vitamine A, B, C (jumătate din sucul unei portocale). O *drojdie* și un *ferment digestiv* (bromelină) care digeră în cîteva minute de 1000 de ori greutatea ei de proteine; comparată cu pepsina și papaina. Conține deopotrivă: iod, magneziu, mangan, potasiu, calciu, fosfor, fier, sulf.

● **Proprietăți:**

— Nutritiv (foarte digestibil).
— Stomahic.
— Diuretic.
— Dezintoxicant.
— Ar spori, după unii, potența sexuală.

● **Indicații:**

— Anemie:
— Creștere, convalescență, demineralizare.
— Dispepsii.
— Intoxicații.
— Arterioscleroză.
— Artrită, gută, litiază.
— Obezitate.

● **Mod de folosire:**

— Fructul ca atare (foarte copt).
— Suc.

N.B.

1) Sucul, în aplicație externă, este recomandat ca tonifiant al pielii normale.

2) Ananasul a fost pe vremuri preconizat contra bolii fînului.

3) Tratamentul *obezității* rămîne unul dintre cel mai delicate în medicină. Există numeroase rețete, cu rezultate mai mult sau mai puțin bune, adesea vremelnice.

Iată o rețetă: timp de trei zile, mesele de prînz și seara vor fi compuse exclusiv din două cotlete de miel, la grătar, și două felii mari de ananas proaspăt. Nici o băutură în timpul meselor. Fără micul dejun. Peste zi, un litru sau doi litri de apă (apă distilată a farmacistului) sau o infuzie ușoară de Hepatoflorină sua infuzie de frunze de coacăz negru sau de frunze de frasin.

4) În legătură cu *papaina*, acest ferment extras din *papaie* (fructul comestibil al *papaierului*, un arbore din America tropicală) scriam în ediția din 1971, că „una din recentele mele călătorii în Statele Unite îmi îngăduie să raportez rezultatele unor lucrări îmbietoare. Grație acestui ferment, numeroși bolnavi suferind groaznic de coloana vertebrală, în urma unei hernii de disc, scăpaseră de o intervenție chirurgicală care necesită o îndelungată internare și o convalescență adesea prelungită".

Dr. *Max Negri*, chirurg ortoped, luînd cuvîntul la Simpozionul medical de la Memorial Hospital de Long Beach (S.U.A.), în aprilie 1970, a spus:

„Se știe că papaina este folosită de multă vreme ca frăgezitor al unor bucăți de carne tari ca o talpă și ca agent limpezitor al berii. După dr. Negri, papaina, «miracol comercial» este pe cale de a obține un loc printre miracolele medicale.

Într-adevăr, injectînd chimopapaina (principiul purificat al papainei) în discul intervertebral căruia i se datorau durerile, procedăm în același fel ca pentru frăgezirea cărnii, dizolvînd nucleul care comprimă nervii. La trezire, bolnavul poate fi total vindecat." Experiența lui Negri și a colaboratorilor săi fusese verificată, pînă în aprilie 1970 în peste 2 000 de cazuri. El admite că intervenția chirurgicală, care urmărea să decomprime nervii secționînd lamele vertebrale, se soldează în 70% din cazuri cu succes. Injecțiile cu chimopapaină înregistrează 88%.

De la vizita mea în S.U.A., în 1970, nu mai avusesem ocazia să mai citesc ceva, în privința aceasta, și mă gîndeam că poate metoda nu confirmase speranțele sau fusese „înăbușită" de un trust sau de o „școală" oarecare, procedeu cunoscut și în alte cazuri. Dar nici pomeneală: ortopezii din Boston au revenit asupra acestei probleme în decembrie 1974. Iată ce a raportat *A. Dorozynski* în „Quotidien du médecin" din 24 decembrie 1974:

„O nouă metodă de tratament a herniei de disc este propovăduită de către ortopezii de la Massachusetts General Hospital (Boston), unul dintre spitalele de cercetare cele mai reputate de dincolo de Atlantic: injecția în discul deteriorat cu o enzimă, chimopapaina, care provoacă resorbția herniei. Enzima este extrasă dintr-un fruct tropical, papaia, și se apropie de cea frecvent utilizată pentru frăgezirea cărnii.

Injecția enzimatică ar putea reprezenta, după specialiștii din Boston, o adevărată revoluție în tratamentul herniei de disc, căci ea permite, în majoritatea cazurilor, excluderea intervenției chirurgicale. Enzima este injectată în discul vătămat de hernie și atacă în mod selectiv o parte a corpului acestuia. Hernia se resoarbe, iar substanța „dizolvată" de către enzimă este treptat resorbită de organism.

UN STUDIU FĂCUT PE 5 000 DE PACIENȚI

Injecția este făcută totdeauna în sala de operație, după ce pacientul a fost anesteziat și intubat. Precauțiunile acestea sînt necesare, deoarece un bolnav din cca o sută este alergic la chimopapaină și trebuie să fii gata să intervii un caz de șoc anafilactic. Radioscopia permite plasarea precisă a acului în disc.

Intervenţia, supranumită „chimonucleoliză" a şi fost realizată pe circa 5 000 de pacienţi în răstimp de doi ani şi jumătate. În 80% din cazuri, hernia şi durerea dispar. După dr. James Huddleston, de la Massachusetts General Hospital, intervenţia este mult mai simplă, mai rapidă, mai puţin traumatizantă şi mai puţin costisitoare decît laminectomia. Cînd chimonucleoliza nu reuşeşte, lasă locul intervenţiei chirurgicale.

Modul de acţiune al chimopapainei nu este în întregime cunoscut şi utilizarea generalizată a acestei noi tehnici n-a fost încă autorizată de către Foond and Drug Administration. După dr. *Huddleston*, chimonucleoliza poate fi deosebit de bine adaptată la pacienţii tineri, atinsi de un lumbago sau de o sciatică rebelă, atunci cînd se ezită în faţa intervenţiei chirurgicale.

Compoziţia substanţei discale se modifică, după cum se ştie, odată cu îmbătrînirea şi dr. *Huddleston* a observat că, la persoane sub 30 de ani, durerea post-operatorie este mai intensă decît la cele în vîrstă. Pacientul rămîne la pat patru sau cinci zile cel mult.

Doctorul *Huddleston* insistă asupra faptului că noua tehnică este încă într-un stadiu experimental; ea nu trebuie luată în considerare decît în momentul în care hernia prezintă suficientă importanţă pentru a justifica laminectomia. El a creat de curînd la Massachusetts General Hospital o clinică specializată în tratarea herniei de disc, „unde chimonucleoliza va fi analizată cu subtilitate, iar indicaţiile ei vor fi definite".

Astfel, după toate aparenţele, numeroşi pacienţi, care ţin la tratamentul acesta, au şi putut să beneficieze de el. Alţii vor urma. Dar cine îi împiedică pe congresiştii din Boston de a cita numele lui *Negri* şi lucrările sale, care au descris primele această boală? În lipsa unei politeţi elementare, ei ar fi putut face apel la acea noţiune foarte simplă „să dăm Cezarului . . ." Le-ar fi făcut — fără tăgadă — onoare.

Situaţia problemei în 1980

La „zilele rahianesteziei" din septembrie 1980, la Paris, am aflat că metoda este utilizată în Franţa de patru ani la spitalul Foch (Suresnes), unde au fost trataţi 120 de pacienţi şi, de doi ani la spitalul Beaujon (Chichy), care citează 60 de cazuri. Avantajele şi inconvenientele au fost precizate, deopotrivă cu riscul unor complicaţii, care nu sînt fără importanţă: incidentele sau accidentele anafilactice putînd fi foarte grave (chimopapaina este foarte alergizantă), şi, în cazul în care această enzimă lacomă n-ar fi injectată nu numai în disc, ci şi în sacul meningeal, s-ar manifesta sechele ireversibile (paralizie, lipsă de putere, incontinenţă . . .).

4. ANASON

Foeniculum vulgare

● **Părţi utilizate:** bulbul, frunzele, seminţele, rădăcinile.

● **Principalii constituenţi cunoscuţi:** Vitaminele — A; complexul B (B_1—B_6), C; calciu; fosfor; potasiu; sulf; fier; esenţă aromatică (anetol, derivaţi terpenici, . . .).

● **Proprietăți:**

— Tonic.
— Antispasmodic.
— Diuretic.
— Aperitiv.
— Vermifug.
— Emenagog.
— Galactogen.

● **Indicații:**

— Astenie.
— Reumatisme.
— Migrenă.
— Amețeală.
— Tuse (astm, tuse convulsivă).
— Vomă psihogenă.
— Dureri gastrice, digestii lente.
— Flatulență, spasme intestinale.
— Menstre insuficiente și dureroase.

● **Mod de folosire:**

— Bulbul crud, ca aperitiv, pirmăvara (anason dulce).

— Crud sau fiert, de la începutul verii, ca țelina cu frunze (anason îndulcit).

— Adaosul de frunze, trecute prin sita de legume, la anumite alimente grele (fasole, bob) ușurează digestia.

— Infuzie de frunze (30 g la un litru de apă): o ceașcă după mese.

— Infuzie de semințe (1 linguriță de cafea la o ceașcă, clocotită treizeci de secunde, infuzată 10 minute): o ceașcă după mese (astm, tuse convulsivă, digestii lente, spasme intestinale).

— *decoctul de rădăcini (30 g la un litru de apă): același doze (menstre dureroase).*

N.B.

Pentru pleoapele umflate la trezire, după o veche rețetă, fumigații cu un decoct de semințe de anason măcinate.

5. ANGHINARE

Cynara scolymus

Originară din Cartagina și din ținuturile mediteraneene, anghinarea a fost cultivată de către horticultorii Renașterii italiene și introdusă în Franța cu prilejul războaielor din Italia.

În prezent, leguma aceasta crește în aproape toate regiunile Europei. Cele mai mari anghinarii provin din Bretania, ținutul acesta producînd circa 90 000 de tone pe an; există, de asemenea, varietăți zise din Laon, din Niort, din Provența.

● Principalii constituenți cunoscuți: 3—3,15% protida: 0,10—0,30% lipide; 11—15,5% zaharuri (reprezentate în mare parte de

inulină, deci permisă diabeticilor); 82% apă; mangan; fosfor, fier; 300 U.I. de vitamina A; 120 gama de vitamina B_2; 10 mg de vitamina C la 100 g.
(100 de grame de anghinare dau 50—75 calorii).

● Proprietăți:

— Foarte digerabilă, mai ales consumată crudă.
— Energetic și constructor.
— Stimulent.
— Aperitiv.
— Tonic hepatic (colagog).
— Tonicardiac.
— Depurativ sanguin.
— Antitoxic.
— Diuretic (favorizează eliminarea ureei, a colesterolului excesiv și a acidului uric).
— Împiedică secreția lactată.

● Indicații:

— Astenie, surmenaj.
— Creștere.
— Congestie și insuficiență hepatică. Insuficiență renală, oligurie litiază.
— Reumatism, gută, artritism.
— Intoxicații.
— Infecții intestinale.

Apa de la fierberea anghinariilor, foarte bogată în săruri minerale, se va folosi în ciorbe; nu se recomandă însă artriticilor, celor ce suferă de gută și în unele afecțiuni urinare din cauza concentrării ei. De altminteri este un excelent drenor al ficatului și al vezicului biliare, potrivit lucrărilor lui *H. Leclerc, J. Brel, L. Tixier, M. Eck, Chabrol.*

N.B.

1) Anghinariile tinere, consumate crude, sînt indicate în diareele cronice.

2) Rădăcina anghinariei este diuretică (decoctul în vin alb) și se recomandă contra reumatismelor, a gutei, a litiazei, a hidropiziei și a icterului.

3) *Frunza* de anghinare (dar nu bracteea care se consumă la mese), ale cărei extrase fac parte din numeroase preparate farmaceutice, posedă importante proprietăți, mai ales din punctele de vedere circulator și sanguin, hepatic și renal (cf. *Phytothérapie).*

4) Ca majoritatea legumelor cultivate industrial, anghinarele sînt în genere stropite cu toxice. Cînd plouă, aceste otrăvuri sînt curățate, dar în perioadele de uscăciune, s-au semnalat tulburări mai mult sau mai puțin importante la consumatori. Este, deci, indicată spălarea anghinarelor cu apă multă înainte de a le fierbe.

În *„Vie Naturelle"*, dr. G. Guierre dă următoarele informații extrase din *Dictionnaire des polluants:* „În legătură cu produsele chimice eventual autorizate pe culturile de anghinare: numeroase produse sînt agreate, în sol, pe răsaduri — fungicide, acaricide, insecticide diverse, fără să mai vorbim de produsele utilizate pentru

conserve... Pentru a rezuma, vom spune doar că regăsim o serie de produse bine cunoscute ca toxice: Parathion, Lindane, Malathion, Nicotină... și încă n-am făcut aluzie la ierbicide, atît de comode, dar în stare, în anumite împrejurări (averse inoportune, de exemplu) să ucidă planta, s-o intoxice... și, în plus, să intoxice și omul...".

6. ARAHIDĂ

Arachis hypogola

Sinonime: alună de pămînt, alună americană

● **Principalii constituenți cunoscuți** *(A. Balland)*:

	Arahidă algeriană	Arahidă din Madagascar	Arahidă din Noua-Caledonie
Apă	3,40	5,40	6,30
Materii azotate	24,24	27,24	30,27
Materii grase	51,80	45,90	47,15
Materii amilacee	17,16	17,11	8,33
Celuloză	1,90	1,85	3,75
Cenuși	1,50	2,50	4,20

Printre materiile azotate: arahida și conarahina (6,55% azot bazic, procentajul cel mai ridicat găsit într-o proteină vegetală), conținînd următorii aminoacizi: arginină, cistină, histidină, lizină, betaină, colină.

Substanțe minerale diverse: diastaze (amilază: 10—12%).

● **Proprietăți:**

— Foarte nutritivă și energetică: turta arahidei dă o făină, element esențialmente reconstitutiv, mai nutritivă decît carnea *(M. Boigey)*.

— Aliment de economie.

— Astringent intestinal (pentru anumiți indivizi, cel puțin).

● **Indicații:**

— Astenii, surmenaj.

— Tuberculoză (?).

● **Mod de folosire:**

— Prăjită, unt de arahide, în preparate culinare variate.

N.B.

1) Trece drept calmant al dorințelor veneriene (?).

2) *Ulei de arahide:* se obține din arahidele zdrobite și încălzite înainte de a fi presate. Randamentul este de 40—50%. Conține:

— Acizi grași nesaturați (77 la 90%):

a) Mononesaturați: mai ales acid oleic (50—75%);

b) Polinesaturați: acid linoleic (6 la 25%);

— Acizi grași saturați (10—15%), mai ales arahidic, palmitic și stearic.

Sărăcia în acizi grași polinesaturați de ulei de arahidă obișnuită explică slaba ei acțiune în cazurile de hipercolesterolemie. Diverși autori au atras totuși atenția asupra proprietăților anticolesterolice ale uleiului de arahide obținut prin *prima presiune la rece.*

7. ARPAGIC

Allium schoenoprasum

Aceleași proprietăți ca și ceapa-lungă (vezi ceapa ciorească).

8. ASMĂȚUI

Cerefolium sativum

● **Părți utilizate:** întreaga plantă.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitamine; fier; esență; un principiu estrogen.

● **Proprietăți:**

Uz intern:

— *Stimulent.*
— Depurativ.
— *Diuretic.*
— *Aperitiv.*
— *Stomahic.*
— Colagog (substanțe care ușurează evacuarea bilei).
— Laxativ.
— Antiseptic respirator.
— Anticanceros(?): Școala din Salerno.

Uz extern:

— *Antioftalmic.*
— Antilăptos.
— Rezolutiv.

● **Indicații:**

Uz intern:

— Scorbut.
— Gută, reumatism.
— Litiază renală.
— *Hepatism.*
— Icter.

— Obstruări limfatice.
— Bronşite, afecţiuni pulmonare cronice.
— Astm umed.
— Laringită.
— Hidropizie, edeme.
— Stări canceroase (?).

Uz extern:

— Dermatoze, prurituri.
— Cancere epiteliale.
— Hemoroizi.
— *Blefarită.*
— Afecţiuni oculare.
— Îngrijirea feţei.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— Se foloseşte mult în aperitive, ciorbe, salate.
— Infuzie: o mînă la litrul de apă; se opăreşte zece minute. Se beau trei ceşti pe zi.
— *Supă cu verdeţuri (constipaţie rebelă* şi oligurie): 1 mînă de asmăţui, 1 de măcriş, 1 de sfeclă (Beta vulgaris) 1 de lăptucă, într-un litru de apă. Se fierb şi se adaugă 2 g de sare de bucătărie şi puţin unt proaspăt. Se recomandă pentru diete hidrice. Calmant al setei.
— Zeama preparată cu asmăţui, cicoare sălbatică, lăptucă şi păpădie în părţi egale va fi dată în doze de 100—120 g contra colicelor hepatice.
— Suc: 60—80 g pe zi (hidropizie).

Uz extern:

— Zeamă de asmăţui proaspăt: 2 picături în fiecare ochi, de trei ori pe zi, contra oftalmiilor tenace.
— Infuzie: 1 mînă (de asmăţui) la litrul de apă, în comprese, în *afecţiunile oculare,* în *ablaţiuni,* pentru *piele grasă* sau *ridată* (întîrzie, de asemenea, apariţia ridurilor); în gargare contra ulceraţiilor faringiene.
— În cataplasme: contra *hemoroizilor,* pe *plăgi canceroase.* Pe sîni; la femeile care alăptează, pentru a opri lactaţia.
— Frunze strivite, peste înţepăturile de insecte, peste contuzii, degerături, plăgi atone, ulcere.

N.B.

1) *Supa de asmăţui* este o binecuvîntare pentru cunoscători. Iată, în plus, o reţetă care ne vine din Olanda: pentru 0,5 litru de apă sărată, 50—60 g de flori de asmăţui, 3 linguri de supă de asmăţui tocat fin, 50—70 g de unt şi 1—2 ouă. Încălziţi untul cu flori de asmăţui, amestecînd întruna pînă cînd conţinutul este pe punctul de a da în clocot. Amestecînd mereu, turnaţi apa sărată în cantităţi mici. Lăsaţi să fiarbă acoperit 5 minute. Adăugaţi asmăţui tocat şi răsturnaţi-l peste ouăle bătute într-un castron de supă.

2) Decoctul de asmățui va fi utilizat la spălatul suprafețelor iritate ale feselor copiilor mici.

3) Ca să alungați furnicile, puneți bucățele de asmățui și frunze de roșii în dulapuri.

9. BANANĂ

Musa sapientum et musa paradisiaca

● **Principalii constituenți cunoscuți:**

	Banană crudă	Banană coaptă
Apă	70,92	67,78
Amidon	12,06	urme
Suc de strugure	0,08	24,47
Zahăr din trestie de zahăr	1,34	4,56
Grăsimi	0,21	0,58
Materii azotate	3,04	4,72
Filamente brute	0,36	0,17
Tanin	6,53	0,34
Cenuși	1,04	0,95
Alte materii	4,62	0,79

Cenuși: oxid de fier.

Vitamine: A (300 U.I.); B_1 (100, 50 U.I.); B_2 (35 U.I.); C (20 U.I.), urme de vitamină E.

Fosfor, magneziu, sodiu, potasiu, fier, zinc, tanin.
(de notat: cînd banana se înnegrește pe alocuri, zahărul ei sporește în proporții considerabile).

● **Proprietăți și indicații:**

— Fruct foarte nutritiv (se spune că este mai hrănitor decît cartoful și tot atît de hrănitor ca și carnea: 100 g furnizează 100 de calorii); ușor digerabilă, cu condiția să fie consumată foarte *coaptă* (nu prin procedee artificiale).

— Recomandată celor care prestează munci fizice, cît și *intelectualilor*, copiilor și bătrînilor.

— Prielnică sistemului osos, creșterii, *echilibrului* nervos. Pare binefăcătoare și pentru artritici.

— *Astenicii* ar putea să mănînce zilnic banane, amestecate cu miere.

— Bogăția ei în hidrați de carbon nu o face recomandabilă diabeticilor.

N.B.

1) În privința *digestibilității*, ținînd seama de faptul „că trebuie să consumăm banane coapte“ (în genere disprețuite și pe care negustorii de banane le soldează la un preț inferior), iată unele precizări date de *R. Busson:* „Trebuie să treci cu dosul lamei unui cuțit peste banană, ca să îndepărtezi felul acela de carapace, care, sub un microscop, arată a corali. Atunci, vezi carnea fructului și, puțin mai tîrziu, papilele gustative recunosc că așa e mai bine“.

2) Praful de banane necoapte încă și uscate la soare posedă un efect protector și cicatrizează ulcerele experimentale provocate de fenilbutazon la cobai (*A. K. Sanyal* și col., *Arch. Internat. Pharmacod, Thérap.*, 1964).

3) Petele de cerneală de pe degete dispar dacă le frecăm cu fața interioară a unei coji de banană.

10. BOSTAN ȘI PEPENE TĂMÎIOS

Cucurbita pepo, Cucurbita moschata

Ca la toate vegetalele, există numeroase specii și varietăți, printre care bostanul de Brazilia, pepenele tămîios de Marsilia, dovleacul galben care poate cîntări 20—35 de kg, dovleacul roșu de la Etampes, a cărui greutate poate depăși 50 de kg, dovleacul gri de la Boulogne, dovleacul verde, dovleacul cu turban, dovleacul din America, patisonul (numit și anghinare din Spania, potcapul-popii), dovlecelul, celochinta.

● **Părți utilizate:** miezul și semințele.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** leucina; tirozina; peporezina; vitamina B; provitamina A; fosforul...

● **Proprietăți:**

— Nutritiv.
— Sedativ.
— Răcoritor.
— Emolient.
— Pectoral.
— Laxativ.
— Diuretic.

● **Indicații:**

— Astenii.
— Infecții urinare.
— Insuficiență renală.
— Hemoroizi.
— Dispepsii.
— Enterite, dizenterie.
— Constipație.
— Afecțiuni cardiace.
— Insomnii.
— Diabet.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— crud, amestecat cu aperitive; în supe, înăbușit;

— un pahar de suc, în fiecare dimineață, pe nemîncate, este un laxativ foarte eficace;

— se folosesc, pe de altă parte, semințele.

Uz extern:

— în cataplasme, contra arsurilor și a inflamațiilor, abcese, cangrenă senilă.

● **Proprietăți:**

— *Antihelmintic* neiritant și netoxic.

● **Indicații:**

— *Tenia*, botriocefală.

— *Ascaris* (ascarid, limbric).

● **Mod de folosire:**

— Se pisează 30—50 g de semințe, se amestecă cu miere și se iau în trei prize, din jumătate în jumătate de oră. După o oră, se ia o infuzie (ceai) purgativă pregătită în felul următor: 1 lingură de coajă de crușin *(Rhymatrus frangula)* la o ceașcă mare de apă. O dăm în clocot două sau trei minute. Se adaugă 1 lingură cu foliole de siminichie; se opăresc, zece minute. Pentru copii se reduc dozele corespunzător și li se dă să absoarbă amestecul mai multe zile, înainte de a le da purgativul.

N.B.

1) Semințele folosesc la fabricarea „siropului de sănătate". Ele fac parte, cu semințele de castravete, de pepene galben și de dovleac, dintre cele „patru semințe reci" cărora cei din antichitate le atribuiau virtuți anafrodisiatice.

2) Emulsia obișnuită prin fierbere în apă sau în lapte a semințelor decojite și pisate este calmantă și răcoritoare (insomnii, dureri în inflamațiile căilor urinare).

3) Semințele au proprietatea de a îmbăta rațele, care sînt foarte nesățioase.

11. CAFEA

Coffea arabica

Originară din Abisinia, aclimatizată în Arabia, Africa tropicală, Brazilia, cafeaua a fost introdusă și consumată în Franța sub Ludovic al XIV-lea.

● **Principalii constituenți cunoscuți** (în cafeaua verde) (Variabili după plante și după terenurile de cultură):

Protide (8—14%) conținînd majoritatea aminoacizilor; *lipide* (12—14%); *glucide* (6%); *minerale* (4—5%), magneziu, potasiu, acid fosforic.

Oligoelemente: mangan (1,30—3,20 mg la 100 g materie uscată), cupru (1—3 mg), zinc (0,2—0,7), rubidiu (4 mg), fluor, iod.

Vitamine: PP (16—26 mg).

Alcaloizi: cafeină (0,7 la 3%), trigonelină.

Substanțe aromatice, numai în cafeaua *prăjită*, grupate sub numele de cafeol (acizi: capric, oleic, linoleic, palmitic), circa 0,05%. Prăjirea produce, de asemenea, un element toxic complex: cafeotoxina (0,07%).

În cafeaua preparată ca băutură nu regăsim lipide, iar protidele și glucidele sînt prezente numai ca urme. Vitamina PP și oligoele-

mentele, cafeina (110 mg la 100 cm^3) sînt principalii componenți. După informația I.E.R.A.M. din mai 1975, 468 de compuși erau, la vremea aceea, în cafea. În prezent, cunoaștem peste 600.

● **Proprietăți:**

— Tonic al sistemului nervos și cardiac.
— Înlesnește munca intelectaulă și activitatea musculară.
— Crește frecvența și amplitudinea mișcărilor respiratorii.
— Euforizant.
— Diuretic.
— Valoare alimentară, practic vorbind, nulă.
— Favorizează digestia prin acțiunea asupra peristaltismului gastrointestinal. Pentru anumiți autori chinezi, permite o mai bună asimilare a alimentelor.

În doze exagerate, duce la confuzia ideilor, la incoerență musculară, la tulburarea simțurilor, la agitație (beție cafeică). Cafeotoxina provoacă în cele din urmă o acțiune depresivă asupra sistemului nervos central și asupra centrilor nervoși *(Perrot)*. Numai fierberea cafelei permite să se elimine acest toxic.

● **Indicații:**

— Oboseală musculară și intelectuală.

● **Mod de folosire:**

— Infuzie de praf de cafea.
— Cafeină în terapeutică.

N.B.

1) Cafeina, omolog superior al teofilinei și al teobrominei, a fost studiată în 1823 de *Dumas* și *Pelletier* și sintetizată în 1863. În cafeaua verde, cafeina se găsește în stare liberă și în parte asociată cu acidul cofic. Prăjirea care necesită în jur de 200—220°C, distruge o parte importantă din cofeină, volatilă la 200°C. Prin prăjire, protidele din cafeaua verde sporesc cu circa 2%, mineralele marchează o ușoară creștere, în timp ce procentajul glucidelor scade la circa 0,4%.

2) Cafeaua — ca și ceaiul — au fost multă vreme contraindicate persoanelor care aveau prea mult acid uric. Or, metilxantinele pe care le conțin nu pot fi transformate în acid uric.

12. CAISĂ

Armeniaca vulgaris

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitamina A (cu care este înzestrată din belșug), vitaminele B, C, PP; zaharuri (levuloză și glucoză: 10—13%); o substanță asemănătoare cu carotina; protide (0,43—1%); lipide (0,12%); săruri minerale și oligoelemente — magneziu, fosfor, fier, calciu, potasiu, sulf, mangan, fluor, cobalt, brom.

● **Proprietăți:**

— Foarte nutritivă (energică și plastică), la *maturitate completă*, și foarte digestibilă, exceptînd anumiți dispeptici.

— *Antianemică.*
— Regeneratoare a țesuturilor și a nervilor (echilibrant nervos).
— Sporește reacțiile naturale de apărare.
— Aperitiv.
— Răcoritor.
— Astringent (în stare proaspătă, deci antidiuretică).
— Laxativ (în stare uscată).

● **Indicații:**

— *Astenie* fizică și intelectuală (stări depresive).
— *Anemie.*
— Nervozism, insomnii.
— Inapetență.
— Convalescențe.
— Recomandată copiilor (rahitism, întîrziere de creștere), adolescenților și bătrînilor.
— Diarei, constipație.

● **Mod de folosire:**

— Fructul, ca atare, foarte copt.
— Compoturi.
— Suc.

N.B.

1) În anemia consecutivă unei hemoragii s-a constatat, experimental, că o cură de caise dă rezultate comparabile curei de ficat de vițel (cf. lucrările lui *H. Leclerc).*

	Randoin	Witt și Merill
Calorii	52	51
Protide (g)	0,8	1
Lipide (g)	0,1	0,1
Glucide (g)	12	12,9
Apă (g)		85,4
Extras uscat, la 100		
Ca (mg)	15	16
Ka (mg)	300	
Na (mg)	5	
P (mg)	23	23
Cl (mg)	2	
Fe (mg)	0,4	0,5
S (mg)	6	
Mg (mg)	11	
Zn (mg)	0,04	
Cu (mg)	0,12	
VITAMINE:		
A (mg)	1 la 7	2 790 U.I.
B_1 (mg)	0,06	0,03
B_2 (mg)	0,3	0,05
C (mg)	10	7
PP (mg)	6,7	

2) În aplicații externe, sucul de caisă este un tonifiant al pielei normale (cosmetică).

3) Compoziția caisei proaspete (la 100 g de miez) 45% din rația zilnică de vitamină A necesară unui adult tînăr, 8% din vitamina C, 2—6% din vitamina B.

Deci, caisa este caracterizată mai ales prin bogăția ei în vitamina A.

13. CARTOF

Solanum tuberosum

Leguma aceasta foarte valoroasă, a cărei importanță de multă vreme nimeni n-o mai ignoră, a fost desocperită în Peru, de către spanioli, cam pe la 1530 și introdusă, puțin după aceea, în Spania și în Italia. Planta nu era apreciată în Franța decît pentru calitățile ei ornamentale; în secolul al XVIII-lea, *Parmentier*[1] s-a străduit s-o introducă în alimentație. Și nu fără greutăți: primii cartofi aveau un gust acru. Parmentier a perfecționat metodele de semănat și a înmulțit speciile, ceea ce ,în cele din urmă, i-a permis să obțină varietăți cunoscute în zilele noastre. Totuși, populația rămînea neîncrezătoare. Pentru a trezi interesul, chibzuit susținut de Ludovic al XVI-lea, Parmentier a recurs la numeroase subterfugii. El a intervenit să se planteze terenuri cu cartofi la periferia Parisului (astăzi cartierele la Porte Maillot și Grenelle) și „a pus să fie păzite în mod ostentativ ziua, ca să îndemne populația să le fure noaptea".

● **Părți folosite:** tuberculul și amidonul (făina), extracte.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 74,68%; hidrați de carbon 22%; protide 1,88%; lipide 0,14%; săruri minerale 1,06%. Cenușile conțin mai ales săruri de potasiu: 1 kg de cartofi furnizează organismului circa 5 g de potasiu. Sărurile minerale ale tuberculului sînt evident în funcție de calitatea solului (sodiu, calciu, magneziu, oligoelemente: fosfor, fier, mangan, cupru, sulf). Din punct de vedere al vitaminelor — C și K în cantitate redusă. În schimb este bogat în vitamine din complexul B, B_1 (0,1 mg la 100 g), B_6 (0,2—0,3 mg), acid pantotenic (0,3—0,63 mg), acid folic (0,1 mg) în concentrație comparabilă cu cea din drojdia alimentară. Cartoful conține, de asemenea, o oxidază cu acțiune favorabilă asupra mucoasei gastrice[2]. Sub coaja lui se găsește solanina (0,04 mg la kg), produs toxic, fără efect în condiții obișnuite. Solanina există, de asemenea, în germenii și în părțile verzi ale legumei. Ea ar avea efecte antispasmodice analoage atropinei (alcaloid al beladonei).

● **Proprietăți:**

— Sănătos, *hrănitor, foarte digest* (mai ales în cuptor „copt în coaja lui".

— Aliment energetic și plastic (moale) permis *diabeticilor, obezilor* și tuturor celor predispuși la îngrășare.

---

[1] Parmentier (1773—1813), farmacist militar. Și-a încheiat cariera în calitate de farmacist-general, membru al multor societăți savante, copleșit de onoruri.

[2] Citocromoxidază.

— Aliment de balast, care înlesnește funcțiile intestinale.
— Antiulceros.
— Cicatrizant.

Fecula este un topic emolient.

Extractul (sucul crud):
— Diuretic.
— Emolient.
— Calmant și cicatrizant al mucoaselor digestive.
— Antispasmodic.

● **Indicații:**

Ca legumă:
— Întreținător general al sănătății.
— Artritism.
— Obezitate (prin potasiul lui).
— Diabet (înlocuiește pîinea: copt în cuptor sau înăbușit).

Extract crud:
— *Gastrite, ulcere gastrice și duodenale.*
— Dispepsii.
— Hepatism și *litiază* biliară.
— Constipație, hemoroizi.
— Glicozurie și *diabet* florid.
— Scorbut.

Feculă (uz extern):
— Flegmoane.
— Erizipel (brîncă).
— Arsuri.
— Plăgi atone, ulcere ale gambei.
— Erupții, crăpături.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— *Tinctură curată:* 20 de picături în puțină apă, de trei ori pe zi, înainte, în timpul mesei sau după mese (doza poate fi ridicată la 40 de picături, vreme de cîteva zile, dacă efectele sînt insuficiente).

— *Suc de cartof crud:* o jumătate de pahar, de patru ori pe zi, timp de o lună (ulcere gastroduodenale, diabet). Putem să-i adăugăm miere, suc de morcovi sau de lămîie. O jumătate de pahar o dată sau de două ori pe zi, pentru celelalte afecțiuni.

Contra paraziților intestinali: se va mînca seara, timp de trei zile, exclusiv o salată de cartofi amestecați cu 60 g ulei de nucă.

Uz extern:

— Feculă, în cataplasme, fie pastă, fie în doză de 100 g la litrul de apă.

— Cataplasme de cartofi cruzi, rași (arsuri, degerături, crăpături, plăgi atone, ulcere, edeme ale pleoapelor). Putem să-i adăugăm ulei de măsline.

N.B.

1) Sub influența administrării zilnice de 1 kg — 1,5 kg de cartofi, la diabetici s-a notat atenuarea simptomelor morbide (glicozurie,

poliurie, polidipsie) și o ameliorare a stării generale (*Mosse*). Acțiunea aceasta s-ar datora compoziției lui: potasiu, magneziu, acizi — citric și malic, care atrag o alcaloză.

2) Niște cobai hrăniți cu apă și ovăz au putut fi feriți de *scorbut* prin administrarea zilnică a 15 g de cartof crud.

3) După modul de preparare culinară, cartofii vor avea o compoziție diferită. Astfel:

	Cartofi fierți	*Cartofi prăjiți*
Apă	75	43,27
Protide	2,58	3,99
Lipide	0,10	6,38
Hidrați de carbon	22,26	44,65
Săruri minerale	1,07	1,73
Valoarea calorică	99	336

Rezultă că sînt mai greu de digerat cartofii prăjiți.

Copți în cuptor, cartofii sînt mai digestibili, căci își păstrează cel mai bine proprietățile și implicit aroma.

4) La masa de seară, 100—200 g de brînză albă și cîțiva cartofi la cuptor, mîncați cu coaja lor, reprezintă un regim de sănătate adoptat de aproape toți țăranii. Atitudinea aceasta este recomandată celor grași sau celor celulitici. Cartoful, reamintim, nu îngrașă.

5) Rețeta plăcintei cu cartofi: fierbem 1 kg de cartofi în aburi. Îi curățăm de piele, îi strivim, adăugăm puțină sare și îi frămîntăm cu 2 linguri cu făină. Facem o plăcintă pe o hîrtie presărată cu făină și o ținem în cuptor timp de o oră. O presărăm cu zahăr.

6) Cartofii fierți nu trebuie păstrați mai mult de 24 de ore.

7) *Utilizări casnice:*

— *Clei din cartofi:* fierbem 4 sau 5 cartofi timp de o jumătate de oră într-un litru de apă. Adăugăm 3 sau 4 prafuri de alaun (piatră acră), ca să asigurăm păstrarea.

— Casă curățăm un vas de un *strat de calcar*, fierbem îndelung în el coji de cartofi.

— Casă curățăm *geamurile și oglinzile*, le frecăm cu o felie rotundă de cartof. Le clătim cu apă și devin strălucitoare.

— Ca să ștergem *urmele de degete* de pe uși, le frecăm cu o felie rotundă de cartof. Apoi ștergem bine.

— Apa de la fiertul cartofilor fără coajă curăță perfect argintăria.

— Pentru *a înviora culorile unui covor:* îl aspirăm bine; apoi radem doi cartofi, îi acoperim cu apă caldă și-i lăsăm să se infuzeze două ore. Îi strecurăm și frecăm cu grijă covorul.

Ulcere gastrice și duodenale, gastrite.

În ce mă privește, de multă vreme tratamentul acestor afecțiuni ține de sucul cartofului, al verzii sau al rădăcinii de reglisă (lemn-dulce). Iată fișa pe care am publicat-o în 1974. În urma ei am primit maldăre de scrisori care îmi confirmau eficacitatea acestor cure. Le-am înregistrat cu interes și plăcere, mai ales că n-am nici o contribuție personală.

Tip al maladiei psihosomatice (medicina *psihosomatică* este studiul perturbărilor psihice de ordin afectiv și al tulburărilor organice

care decurg din ele). Este vorba de o pierdere de substanță a mucoasei gastrice întîlnită cel mai frecvent la persoanele între 30 și 50 de ani, în genere declanșată de stări emoționale sau de anumite medicamente: aspirină, corticoizi, fenilbutazonă, anticoagulante... Schimbările anotimpurilor aduc cu ele o înrăutățire.

Simptome:

Crampe, dureri mai mult sau mai puțin vii în epigastru (golul stomacului) sau senzații de foame calmată prin ingerarea de alimente sau de alcaline (bicarbonat de sodiu, de exemplu).

— Datorate unui exces de acid clorhidric în stomac.

— Pot fi însoțite de hematemeză.

— Evoluție în puseuri, de la 15 zile la 6 săptămîni, cu acalmii de mai multe săptămîni sau luni.

— Ulcerul poate să se instaleze la partea inferioară a esofagului și în prima parte a duodenului (duodenul este intestinul care urmează imediat după stomac) și vom avea de-a face cu *ulcer duodenal*. De aceea, în medicină, ulcerul stomacului se studiază sub numele de ulcer *gastroduodenal*, cele două varietăți beneficiind de același tratament.

Ulcerul stomacului poate să se transforme în ulcer calos (cu fibroză retractilă) sau în *cancer* (ulcero-cancer).

Gastrita (inflamație acută sau cronică a mucoasei gastrice), foarte frecventă, beneficiară de aceleași îngrijiri.

Tratamente:

Ca în multe afecțiuni, tratamentele sînt numeroase.

A) *Tratamente clasice*

— *Pansamente* gastrice pe bază de bismut, de alumină, de silicați de magneziu și de alumină, de carbonat de calciu, de argilă.

— *Antispasmodice* pe bază de beladonă sau de atropină (unul dintre alcaloizii săi), de bromură, preparatele comportînd, după caz, valeriană, pasiflora, lotier (dungățea), sulfină, măceș...

— Injecții intramusculare de diverse produse: preparate feroase, pe bază de histidină (un acid aminat), de proteine, de gamaglobuline...

Tratamentele acestea durează, în general, trei săptămîni pînă la o lună, și se reiau, după anumiți autori, timp de mai multe luni, pînă la trei ani.

— *Regim:* mult mai puțin sever decît acum cîțiva ani. Suprimarea alcoolului, a tutunului, a mirodeniilor, a acizilor (vin alb), a medicamentelor.

În rest, alimentație normală, evitînd totuși legumele prea bogate în celuloză iritantă.

N.B.

— Uneori, este necesar să menținem bolnavul la pat timp de 8—10 zile.

— Vindecarea este atestată de starea și de dorințele bolnavului și, bineînțeles, printr-un control *radiologic*.

— Numeroase cazuri de vindecare au fost obținute numai prin pansamente gastrice și prin calmante.

— Ulcerul gastroduodenal poate, dealtfel, să se vindece în mod spontan.

— În caz de eșec vădit: intervenție chirurgicală obligatorie.

B) *Alte tratamente* (adevăratul scop al acestui paragraf):

Tratamentele acestea *insuficient* cunoscute au arătat ce pot de multă vreme și, în marea majoritate a cazurilor, au permis vindecarea definitivă a ulcerului sau a gastritei. Statisticile noastre se mîndresc cu numeroase rezultate, care se confirmă de mai bine de cincisprezece ani.

1) *Local*

Pansamente cu argilă: 1 jumătate linguriță de cafea cu argilă într-o jumătate de pahar de apă, cu o jumătate de oră înaintea celor trei mese.

— Sau pachete cu:

Carbonat de bismut	10 g
Caolin	5 g

Un pachet într-o jumătate de pahar cu apă înaintea celor trei mese.

— Între mese, în caz de dureri sau de regurgitații acide:

Carbonat de calciu	60 g
Magnezie calcinată	25 g
Caolin	60 g
Bicarbonat de sodiu	10 g
Carbonat de bismut	25 g
Lactoză	25 g.

O linguriță de cafea în 3/4 de pahar de apă.

2) *Tratamente de fond*

Tratamentul: trei săptămîni pînă la o lună; reînnoit, dacă e nevoie (în 48 de ore, în genere, ameliorarea este evidentă):

— *Suc de varză proaspăt extras:* 3/4 de pahar cu cîteva minute înaintea celor trei mese;

— *Suc de cartof crud proaspăt extras:* o jumătate de pahar cu cîteva minute înaintea celor trei mese (greșit, sau nu, mă voi feri încă multă vreme de anumite produse industriale proslăvite în Elveția, în R.F.G., în Franța și pe alte meleaguri. Fiecare gospodărie ar trebui să aibă, în bucătăria ei, un aparat pentru stors fructe sau legume).

Sucurile acestea nu sînt plăcute la gust; putem însă să le adăugăm cu folos suc de morcovi, miere sau o linguriță de suc de lămîie (trebuie știut că una sau două lingurițe de suc de lămîie în apă sînt suficiente ca să oprească numeroasele „acrimi" ale stomacului).

— *Decoctul de rădăcină de reglisă* (lemn-dulce): 50 g la un litru de apă; se fierbe 10 minute, apoi se lasă să se macereze douăsprezece ore. Cîte un pahar de trei ori pe zi.

— *Pudră de rădăcină de reglisă:* 1 linguriță, cu reglisă rasă, într-o jumătate de pahar de apă, luată cu cîteva minute înaintea celor trei mese.

În plus, un calmant vegetal, pe bază de valeriană, de pasifloră, de dungăţea, de sulfină (gen: Antinerveux Lesourd), dimineața și seara.

Concluzie:

Ulcerul gastroduodenal și gastrita sînt sindroame frecvente în

civilizațiile noastre, dar se tratează foarte bine prin mijloace relativ simple, rămînînd să luăm anumite măsuri de precauție și o atitudine psihică adecvată.

Pentru a încheia: să nu uităm niciodată să verificăm coloana vertebrală, căci microdeplasările anumitor vertebre dorsale pot provoca sau întreține un ulcer.

CARTOFUL, PARMENTIER ȘI ISTORIA

Originar din Chiloé, arhipelag al Pacificului, la sud de Chile, „Patata" incașilor a fost importată în Spania și în țările sudului Europei către 1540. Patruzeci de ani mai tîrziu, amiralul englez Raleigh o introduce în Insulele Britanice și în Țările-de-Jos. În vremea aceea cartoful trecea drept toxic pentru om, riscînd să-i dea lepra, și nu servea decît la hrănirea vitelor.

Un farmacist al armatelor franceze, prizonier în Germania, îl descoperă la fiecare masă în gamela lui. Întors în Franța, în 1763 „spițerul Armatelor", Antoine-Augustin Parmentier (1737—1813), se încumetă să facă tot posibilul ca leguma aceasta să fie adoptată în Franța, încercînd să găsească un leac foametei... Dar, o violentă opoziție se declanșează și, în anumite provincii, se interzice cultivarea „plantei dăunătoare". Parmentier a izbutit, totuși, să-i convingă pe Franklin, pe Lavoisier și pe rege, care își împodobește butoniera cu flori de cartofi. În 1771, Academia de Medicină din Paris conchide că tuberculul e nedăunător și recomandă folosirea.

A. Parmentier a fost și din multe alte motive unul dintre primii specialiști în nutriție, dietetică și igienă alimentară. Numeroasele lui lucrări o dovedesc. Îndeosebi studiile despre fermentația pîinii, despre făini și măcinare duc la noțiunea pîinii complete. Au rămas celebre analizele făcute de el laptelui, cercetările despre folosirea frigului pentru conservarea cărnii și asupra valorii nutritive a feculei (amidonul făinii de cartofi), lucrările despre extragerea zahărului pornind de la strugure (blocada lipsea atunci Franța de zahărul din trestia de zahăr) etc.

În timpul Revoluției, uitînd că nu mor de foame tocmai grație cartofului „bunii francezi" își reamintesc că Ludovic al XVI-lea l-a sprijinit pe Parmentier în eforturile lui și-l declară în consecință, dușman al poporului. Parmentier ajunge în fața unui tribunal de epurare care-l expulzează din Paris. Ulterior Convenția îl recheamă, îi decernează „Coroana civică" și îl numește Farmacist Inspector. În 1796, Parmentier intră la Institut.

Cel care, rînd pe rînd, este numit grădinar, „inventator" al cartofului sau agronom, moare în 1813 ca Inspector general al Serviciului Sănătății Armatei, membru al Academiei de Științe și baron al Imperiului. Doarme în cimitirul Père Lachaise, alături de La Fontaine.

14. CASTANA

Castanea vulgaris

Sinonim: maroana

● **Principalii constituenți cunoscuți** (lucrările *Luciei Randoin*). Compoziția este apropiată de cea a grîului.

Pentru 100 g: 52 g de apă; 4 g de protide; 2,6 g de lipide; 40 g

de glucide (amidon); 1 g de cenușe cu jumătate de potasiu; mai mult zinc, cupru, mangan, de asemenea: fosfor; magneziu; sulf; sodiu; calciu. Vitamine: B (mai ales B_1 și B_2); C (50 mg la 100 g — cît în *lămîie*).

Fruct de mare valoare calorică: 200 de calorii la 100 g. Galen o recomanda (la vremea lui).

● **Proprietăți:**

— Energetic.
— Remineralizant.
— Tonic, muscular, nervos, venos.
— Antianemic.
— Stomahic.
— Antiseptic.

● **Indicații:**

— Castana — fruct de iarnă prin excelență — trebuie consumată coaptă și bine prăjită. Putem să facem din ea alimentul de rezistență. Este recomandată astenicilor fizici și intelectuali, anemicilor, copiilor, bătrînilor, convalescenților, persoanelor predispuse la varice și la hemoroizi. Constituie un aliment de economie, care va face mari servicii muncitorilor cu munci care cer forță, sportivilor. Ca piure, este excelentă pentru dispeptici, convalescenți, bătrîni.

Castana este *contraindicată diabeticilor.*

N.B.

1) Compoziția castanei *(L. Randoin).*

Proaspete	g/100 g					mg/100 g						
									Vitamine			
	Apă	Cenușe	P	L	G	P	Ca	Fe	C	B_1	B_2	PP
	52,64	1,03	4,10	2,59	39,6	85	40	1	50	0,30	0,03	Urme

2) Pentru a păstra castanele proaspete timp de mai multe luni, se vor pune, pe măsura recoltării, în vase cu toarte, umplute cu apă rece. După aproximativ douăzeci de ore, se scot și se lasă să se scurgă, ferite de soare. Apoi se așază, în straturi în nisip uscat.

3) Castana a făcut parte odinioară din farmacopeea noastră, întrucît figurează în prima ediție din 1818. Producția ei în Franța este în netă scădere. Asigură mai ales pregătirea maroanelor glasate, a cremelor de castane (lichioruri). În forma de castane naturale, sînt utilizate mai ales de sărbători, pentru prepararea curcanilor. De semnalat că dintr-o producție de circa 50 000 de tone, jumătate este destinată hranei porcilor și oilor.

Declinul acesta are mai multe cauze: se mănîncă din ce în ce mai puține castane proaspete, considerate ca „hrană de țară săracă" și renegate în țara noastră „evoluată"[1].

Prețul de vînzare al castanelor, pe producție, este extrem de scăzut.

[1] Se vede în ce măsură omul modern a pierdut noțiunea valorilor esențiale. Din fericire, copiii mici continuă și astăzi să ceară „castane calde".

În Dauphiné, castanii n-au mai fost reînnoiţi de secole şi sînt frecvent atinşi de boala cernelii aşa încît castaneriile se răresc şi dau un randament scăzut. Pe versanţii masivului Belledonne şi în valea Gresivaudanului, castanele sînt mărunte, dar dulci şi cu o savoare deosebită, în vreme ce în regiunea Dauphinéului-de-Jos, regiune cu pămînturi reci, castanele, categoric mai mari, dar mai puţin parfumate, sînt adesea utilizate pentru pregătirea maroanelor glasate.

Scoarţa lor a fost folosită odinioară ca antidiuretic, graţie bogăţiei în tanin *(Greller)*. Mai este încă folosită pentru cultura de afini (prof. *Pourrat*, prof. *Coeur — Colocviu despre plantele medicinale*, Grenoble, iunie 1974).

4) În legătură cu castana, gastronomii vor fi cu siguranţă interesaţi de ceea ce, în Elveţia, valizanii numesc *brizoleea*.

Este vorba despre o mîncare regională, constituită din castane prăjite, brînză, vin nou (must) sau, în lipsa lui, vin alb din Valais.

Reţeta este lesne de realizat: se coc (sau se prăjesc) maroanele cum obişnuiesc să facă cei cu „castane calde", după ce ţi-ai procurat un enorm *vacherin* — o varietate de şvaiţer sau orice altă brînză din regiune, cu pasta moale (*le Bagnes* fiind cea mai renumită, dar şi *le Conches, le Orisière* sau *le Simplon)*. Principiu?... Castanele fiind coapte, trebuie să le asociem cu o brînză moale. Se cunoaşte pregătirea castanelor: le crestăm înainte de a le prăji; în Valais sînt unse uşor cu ulei ca să fie mai crocante. Masa: o castană, de fiecare dată cu o bucată de brînză. După o jumătate de oră, te simţi reconfortat. Ca să închei, după o cafea bună, un pahar de *abricotină* sau de *génépi* (varietatea de absint din regiunile înalte ale munţilor).

Şi apoi, reţeta *castanelor opărite*, provenită din Limousin: se curăţă castanele de coajă şi se introduc într-o marmită specială, din fontă, a cărei parte inferioară, rotundă şi pîntecoasă, are diametrul superior diametrului gîtului. Le acoperim cu apă şi le dăm în clocot. Luăm marmita de pe foc în momentul cînd apa se „ondulează". Apoi, cu un fel de X mare, din lemn, numit *èchouvadou*, ale cărei ramuri de jos le introducem în marmită, facem mişcări repezi, semicirculare, pentru a desprinde pieliţa castanelor prin frecarea lor de peretele de jos al recipientului. Castanele se ridică la suprafaţă, albe. Le clătim bine şi tapetăm fundul marmitei, în prealabil curăţat, cu cartofi bine spălaţi, cu pieliţă cu tot. Aşezăm deasupra castanele şi le fierbem *fără apă*, la un foc puternic, circa 40 de minute.

Se consumă în chip de *aperitive îmbietoare* (amuse-gueule) înainte de masă.

15. CASTRAVETE

Cucumis sativus

● **Principalii constituenţi cunoscuţi:** vitaminele A, B, C; sulf; magneziu; oxid de calciu; mucilagii.

● **Proprietăţi:**

— Răcoritor.

— Depurativ.
— Dizolvant al acidului uric și al uraților, diuretic.
— Hipnotic ușor.

● **Indicații:**

Uz intern:

— Stări subfebrile.
— Intoxicații.
— Colici și iritații intestinale.
— Temperamente bilioase și sanguine.
— Gută, artritism.
— Litiază (la rinichi, la vezică).
— Colibaciloză.

Uz extern:

— Prurit, pecingine.
— Îngrijirea pielii.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— Fiert: indicat contra iritațiilor intestinale, favorabile temperamentelor bilioase și sanguine.

— Crud: este, pentru unii, destul de indigest.

La nevoie, se taie și se lasă să se scurgă timp de 24 de ore, frecat cu sare marină (procedeul are totuși dezavantajul că face să se piardă sucul prețios al castravetelui).

Uz extern:

— Pentru cei cu *pielea grasă:* loțiuni pentru ten cu apă de fierbere nesărată.

— *Riduri:* aplicări de rondele de castravete.

— *Pistrui:* loțiuni cu lapte crud în care s-au macerat rondele de castravete.

— *Pori dilatați ai feței:* se iau în cantități egale semințe de castravete, de dovleac și de pepene galben. Se macină fin, separat, într-o mașină de piper. Se diluează cîte o lingură de supă din fiecare pudră în lapte sau în smîntînă. Se amestecă pentru obținerea unei măști care se va aplica vreme de treizeci de minute. Apoi se spală cu apă de trandafiri călduță.

— *Îngrijirea feței:* lapte de castravete. Se pisează într-o piuliță 50 g de migdale dulci, decorticate, se toarnă încet 250 g de suc de castravete dat în clocot și răcit și se strecoară printr-o muselină. Se adaugă 250 g de alcool și 1 g de esență de trandafiri. Se utilizează ca loțiune.

— *Pomadă emolientă* (dermatoze superficiale, crăpături ale buzelor, îngrijirea feței, încălzirea picioarelor).

suc de castravete filtrat	300 g
untură topită nesărată	250 g
grăsime de vițel	150 g
apă de trandafiri	3 g
balsam de Tolu	0,50 g

Totul se amestecă bine într-un mojar. Se folosește în aplicații locale.

16. CEAI

Thea chinensis

● **Părţi folosite:** frunzele.

● **Principalii constituenţi cunoscuţi:**

a) Baze xantice (1—5%) — mai ales *teină* şi teofilină, teobromină.

b) Tanini (7—25%) din frunza uscată.

c) Vitamine: 300 mg de vitamina C la kg de frunze proaspete, vitaminele P, B_2, acid pantotenic...

d) Săruri minerale.

e) Nu conţine practic protide, glucide, lipide.

S-au şi descoperit în aroma ceaiului circa 450 de constituenţi.

● **Proprietăţi:**

— tonic general şi cerebral.

— antiaterosclerotic *(Katz şi Stamler, W. Young ...).*

— vasodilatator (coronare).

— înlesneşte digestia.

— astringent.

● **Indicaţii:**

— oboseală generală şi intelectuală.

— prevenirea aterosclerozei.

— diarei.

● **Mod de folosire:**

— în infuzie.

N.B.

Fiecare varietate de ceai îşi are partizanii ei. Ceaiul din Ceylon este dintre cele mai preţuite, împreună cu ceaiul din China, cu iasomie.

Vedeţi N.B. 2 de la *Cafea.*

Modul de pregătire al ceaiului.

Un ceainic din ceramică, smălţuit, care să fie folosit exclusiv pentru ceai. Turnaţi în el apă clocotită, agitaţi, ca să se încălzească bine interiorul, aşteptaţi un minut şi vărsaţi conţinutul. Puneţi doza de ceai după numărul ceştilor: o linguriţă de persoană, plus una, pentru *tea-pot,* cum spun englezii. Turnaţi puţină apă clocotită deasupra, acoperiţi, lăsaţi să se infuzeze trei minute, adăugaţi restul de apă fierbinte şi serviţi-l imediat. Cînd ceaiul este prea tare, mai adăugaţi apă caldă.

17. CEAPA

Allium cepa

Aliment apreciat în antichitate pentru virtuţile sale terapeutice *(Dioscoride, Pliniu ...),* tonice şi antiinfecţioase, ceapa este un factor de sănătate şi de longevitate. Bulgarii, care mănîncă multă ceapă, au un mare număr de centenari.

De semnalat — sau de reamintit — ceapa albă (dulce) de *Tournon,* în Ardèche, una dintre „capitalele“ acestei legume-condiment-

medicament, cu tîrgurile ei anuale speciale, ca și marile cepe trandafirii de Toulouges (în Pirinerii Orientali).

● **Părți utilizate:** bulbul și sucul lui.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** zahăr, vitaminele A, B, C; săruri minerale — sodiu, potasiu, fosfat și nitrat calcaroși, fier, sulf, iod, siliciu; acizi — fosforic și acetic; disulfură de alil și de propil; ulei volatil; glucochinină; oxidaze; diastaze (acestea din urmă sterilizate prin căldură); principii antibiotice.

● **Proprietăți:**

Uz intern:

— *Stimulent general* (al sistemului nervos, hepatic, renal).
— *Diuretic puternic,* dizolvant și eliminator al ureii și al clorurilor.
— Antireumatismal.
— *Antiscorbutic.*
— Antiseptic și antiinfecțios (antistafilococic: ceapa se comportă în privința acestui microb ca un antibiotic: *L. Binet).*
— Secretor, expectorant.
— Digestiv (ajută la digestia făinoaselor).
— *Echilibrant glandular.*
— Antisclerotic și antitrombozic.
— Afrodiziac (lucrări vechi, reluate din *H. Hull Walton*).
— *Hipoglicemiant.*
— Antiscrofulos.
— Vermifug.
— Hipnotic ușor.
— Curativ al pielii și al sistemului pilos.

Uz extern:

— Emolient și rezolutiv (resorbant)
— Antiseptic.
— Antalgic (sedativ, calmant).
— Îndepărtează țînțarii.

● **Indicații:**

Uz intern:

— *Astenii,* surmenaj fizic și intelectual, creștere.
— Deficiența schimburilor.
— *Oligurii, retenții lichidiene* (edeme, ascite, pleurezii, pericardite).
— *Hidropizie.*
— *Azotemie, cloruremie.*
— Reumatisme, artritism.
— Litiază biliară.
— *Fermentații intestinale* (diaree).
— Infecții genitourinare.
— Afecțiuni respiratorii (guturaie, bronșite, astm, laringită).
— Gripă.
— Atonie digestivă.
— *Dezechilibrări glandulare.*

— Obezitate.
— Ateroscleroză, prevenirea trombozelor.
— *Prevenirea senescenței.*
— *Prostatism.*
— Impotență.
— *Diabet.*
— Adenite, *limfatism*, rahitism.
— Paraziți intestinali.

Uz extern:

Abcese, panariții, furuncule, înțepături de viespi.
— Degerături, crăpături.
— Migrene.
— Congestie cerebrală.
— Surditate, țiuituri.
— Nevralgii dentare.
— Negi.
— Plăci, ulcere, arsuri.
— Pistrui.
— Țînțari (pentru a-i îndepărta).

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

1. *Ceapă crudă* ca atare sau macerată cîteva ore în ulei de măsline. În salate, crudități, aperitive, în *toate* ciorbele.

— Tăiată fin și luată în lapte sau în supă sau înăbușită, așezată pe o tartină cu unt sau cu ulei.

— O ceapă tăiată mărunt, macerată cîteva ore în apă caldă. Se bea maceratul, dimineața, pe nemîncate, cu cîteva picături de lămiie.

Contra gripei: lăsăm să se macereze două cepe tăiate în felii subțiri în 1/2 litru de apă. Un pahar de macerat între mese și un alt pahar la culcare, vreme de vreo cincisprezece zile.

— *Contra diareilor:* o mînă de foi subțiri (brune) de ceapă la un litru de apă; lăsăm să dea în clocot 10 minute: 1/2 litru pe zi.

— *Contra diareii sugarilor:* infuzăm, timp de 2 ore, trei cepe tăiate într-un litru de apă în clocote. Îndulcim cu zahăr.

— *Contra paraziților intestinali:* lăsăm să se macereze 6 zile o ceapă mare tăiată felii într-un litru de vin alb. Un pahar în fiecare dimineață, la sculare, timp de o săptămînă, cu luna în declin. Se reia timp de 2 sau de 3 luni.

— *Contra reumatismelor:* decoct cu 3 cepe tăiate, necurățate de foițele învelitoare, într-un litru de apă; se fierb 15 minute, se strecoară și se ia cîte un pahar dimineața și la culcare.

— *Contra litiazei biliare:* o ceapă mare, tăiată fin, 4 linguri cu ulei de măsline, 150 g de apă și 40 g de untură nesărată. Se lasă să fiarbă 10 minute. Se bea foarte caldă mai multe seri la rînd. După două ore, la culcare, se ia un decoct de crușin *(Rhamus frangula)* (2—5 g de scoarță uscată la o ceașcă). După fierbere, se lasă să infuzeze la rece 4—6 ore. Tratament se face o dată pe an.

2. *Alcoolatură:* macerarea, timp de 10 zile, a cepei proaspete într-o cantitate de alcool de 90° egală cu greutatea ei; se iau 3—5 lingurițe pe zi (o linguriță = 5 g de ceapă).

3. *Vin (P. Carles):*

Ceapă tăiată fin	300 g
Miere albă lichidă	100 g
Vin alb	600 g

Lăsăm să se macereze 48 de ore. Filtrăm 2—4 linguri pe zi (50 g = 15 g de ceapă).

Uz extern:

— Sinapisme (cataplasme cu muștar) cu cepe crude (ca usturoiul): *reumatisme.*

— *Contra congestiei cefalice* și a *meningitei (tratament de sprijin):* frecăm tîmplele cu o ceapă și înfășurăm picioarele în 1—2 kg de ceapă tăiată (se lasă 8—10 ore).

— *Contra migrenelor:* cataplasme cu felii de cepe crude aplicate pe frunte.

— *Contra retenției urinei,* contra *oliguriei:* cataplasme de cepe crude pe partea de jos a abdomenului.

— *Contra negilor:* amestec ceapă+sare marină+argilă în părți egale. Sau: scobim o ceapă și umplem cavitatea cu sare de mare; frecăm negul, dimineața și seara, cu lichidul obținut. Sau: frecăm negii cu o jumătate de ceapă roșie.

— *Contra înțepăturilor de viespi, de insecte:* frecăm locul, timp de 1—2 minute, cu o bucată de ceapă (să nu uităm să smulgem acul).

— Contra *abceselor, furunculielor, hemoroizilor:* cataplasme de cepe coapte. O ceapă *coaptă în cuptor,* caldă, face să colecteze abcesele, flegmoanele, furunculele...

— *Panarițiu:* să-l înconjurăm cu o pojghiță de ceapă.

— *Contra degerăturilor, a crăpăturilor, a julitурilor:* comprese cu suc de ceapă.

— *Contra plăgilor,* tăieturilor, ulcerelor, arsurilor: pojghiță fină care desparte fiecare strat al cepei constituie un *pansament aseptic.* Se aplică pe leziune, se acoperă cu o pînză subțire și se pansează.

— *Contra pistruilor*[1]: frecționați cu un oțet în care am pus la macerat cepe sparte sau frecții cu suc de ceapă.

— *Împotriva țînțarilor:* să se pună în ureche vată îmbibată cu suc de ceapă.

— *Contra surdității:* să se amestece 30 g de suc de ceapă și 30 g de rachiu și să se încălzească; 3 sau 4 picături în ureche, de 3 ori pe zi, dintre care una la culcare.

---

[1] Alt mijloc preconizat (nu l-am experimentat, dar are meritul de a mirosi plăcut) este *„laptele virginal":* tinctură de smirnă, 10 g, în 1/2 litru de apă de trandafiri. Preparatul acesta se poate folosi în îngrijirile cosmetice curente.

— *Contra nevralgiilor dentare:* să se așeze în cavitatea dintelui un tampon de vată îmbibat cu suc de ceapă.

— O ceapă tăiată în două, lîngă pat, îndepărtează țînțarii.

N.B.

1. Ceapa este *hipoglicemiantă* prin glucochinina ei (*J. P. Collip*, 1923, și experimentele lui *Laurin*, în 1934, asupra iepurelui, prin injecții subcutanate, cu extracte apoase. Acțiunea este mai tîrzie asupra glicemiei decît acțiunea insulinei, dar mai durabilă).

2. Ceapa crudă are o acțiune selectivă asupra aparatului urinar ca diuretic. Ceapa coaptă, asupra tubului digestiv.

3. *Cura de ceapă primăvara* este indicată la fel ca și cele de păpădie, de struguri sau curele minerale. Primăvara este bine să se mănînce, de asemenea, frunze de cepe tinere (crude sau în ciorbe).

4. *Contra digestiilor anevoioase*, cu gaze gastrointestinale — supa de ceapă face minuni, ca și în zilele care urmează după mese copioase (să rumenim ușor cepele și să le mîncăm).

5. *Contra guturaiului* se folosește siropul de ceapă: se taie cepele în rondele, se așază într-o farfurie, se presară cu zahăr. Le lăsăm să se macereze 24 de ore. Sorbim două pînă la cinci linguri de supă pe zi *(Marcel Morlet)*.

6. *Contra hidropiziei*, s-a preconizat tratamentul următor: ca hrană exclusivă, trei supe cu lapte pe zi, cu o ceapă crudă tocată mărunt. Ameliorarea începe să se remarce după o săptămînă. Urinările sînt abundente în cincisprezece zile.

7. Tăiată în două și inspirînd puternic, ceapa ne poate opri o criză de nervi.

8. O ceapă coaptă în cuptor, așezată pe talpa picioarelor, la culcare, le face bine astmaticilor și cardiacilor.

9. Sucul de ceapă a fost evidențiat la Școala de la Salerno, contra alopeciei.

Medicii arabi preconizau amestecul de ceapă, sare și piper în aplicări locale contra căderii părului.

10. Pentru a purifica respirația după consumul de ceapă: se mestecă 2 sau 3 boabe de cafea, cîteva fire de pătrunjel, un măr . . . sau se clătește gura cu apă în care s-a adăugat alcool de mentă.

Ca să dispară mirosul de pe mîini: frecăm cu apă sărată sau cu apă în care s-a adăugat amoniac (2 linguri la un litru de apă căldută).

11. Se spune că iarna va fi cu atît mai aspră cu cît pojghițele care învelesc cepele sînt mai dense și mai numeroase.

● *Cîteva rețete utile:*

1. Ca să ștergem urmele degetelor de pe uși și de pe ferestre, să le frecăm cu o ceapă tăiată în două (sau cu un cartof).

2. Ca să distrugem viermii lemnului (carii): frecăm părțile atinse, în fiecare zi, vreme de 10—15 zile, cu o ceapă tăiată în două.

3. Pentru a feri arămurile de petele de muște, le badijonăm cu o pensulă îmbibată cu suc de ceapă.

4. Ca să ferim de rugină o mașină de gătit sau obiecte din nichel, să le frecăm cu o bucată de ceapă.

5. Pentru curățirea obiectelor de aramă: amestecul de pămînt umed + o ceapă spartă este excelent.

6. Pentru curățarea geamurilor și a cuțitelor — chiar ușor ruginite — se freacă cu o bucată de ceapă.

7. Pentru a reda strălucirea unei poșete sau a unei centuri lăcuite, o frecăm bine cu o bucată de ceapă.

8. Ca să asigurăm menținerea etichetelor pe cutiile de tinichea, se freacă cutia cu o bucată de ceapă.

9. Cunoaștem „cerneala simpatică". Nu este altceva decît suc de ceapă: scrisul apare cînd expunem hîrtia la o sursă de căldură.

18. CEAPA-CIORASCĂ, CEAPA-LUNGĂ

Allium fistulosum

Ceapa lungă este o liliacee, ca și usturoiul, ceapa, prazul. Toate conțin o esență sulfurată, cît și numeroși alți constituenți. Putem, astfel, găsi proprietăți analoage sau comparabile.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** siliciu; esență sulfurată.

● **Proprietăți:**

— Antiputrid.
— Digestiv.
— Anticanceros (?).

● **Indicații:** neprecizate; condimentul acesta pare util în caz de dispepsii și de fermentații intestinale.

● **Mod de folosire:**

— În salată, în aperitive.

19. CICOARE SĂLBATICĂ

Cichorium intybus

(*Sinonime:* ochi de pisică, pocitanie)

● **Părți utilizate:** frunzele și rădăcina.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** calciu; potasiu, fosfor; sodiu; fier; mangan; cupru, un element amar; materii dulci; vitaminele B, C, K, P; acizi aminați liberi; protide; lipide; amidon.

Rădăcina cuprinde, în plus, insulină.

● **Proprietăți:**

— Tonic general *(F. Decaux, Müller).*
— Remineralizant
— Antianemic
— Aperitiv
— *Stomahic (Abullanii).*
— *Depurativ*
— *Coleretic* și colagog *(Galen, E. Chabrol* și *G. Parturier).*

— *Diuretic*
— Laxativ ușor.
— Vermifug.
— Febrifug.

● **Indicații:**

— Anorexie.
— Astenii.
— Anemie.
— *Insuficiență biliară*, hepatism, icter, colici hepatice.
— Congestii hepatice și splenice.
— Atonie gastrică și digestivă.
— *Dermatoze.*
— Gută, piatră (la rinichi, la vezică), litiaze.
— Infecții urinare.
— Hidropizie.
— *Constipație.*
— Paludism.

● **Mod de folosire** (cicoare sălbatică = sînge pur):

— Frunzele, în salată, singure sau amestecate cu altele mai puțin amare.

— Infuzie de frunze: 30 g de frunze, de preferință proaspete, la litrul de apă. O ceașcă înainte de mese sau două cești dimineața (constipație).

— Decoct de rădăcină: 15—30 g pentru 1 litru de apă. Se lasă să clocotească cinci minute. Se infuzează cincisprezece minute. O ceașcă înainte de mese.

— Suc: 50—250 g pe zi.

— Extract: 1—5 g pe zi, în pilule.

— *Suc de iarbă din Codex:*

Frunze proaspete de cicoare Frunze proaspete de creson Frunze proasepte de fumăriță Frunze proaspete de lăptucă	în părți egale

60—120 g pe zi.

— Rădăcina uscată și prăjită este folosită în mod curent în chip de cafea. Tonic intestinal, ușor laxativ, stimulent al poftei de mîncare, alimentul acesta este recomandat *hepaticilor* (cîte o ceașcă dimineața și seara din infuzia a 50 g la litru de apă).

— *Sirop de cicoare* (depurativ pentru copii și pentru sugari):

Zeamă de cicoare Zahăr alb	în părți egale

Se lasă să fiarbă pînă la consistența siropului. O linguriță de două-trei ori pe zi.

N.B.

1) „Pentru a mă reface, îmi trebuie măsline, nalbe ușoare și cicoare“ ar fi scris *Horațiu*.

2) Folosirea cicorii sălbatice este recomandată diabeticilor: efectele hipoglicemiante s-ar situa în proporția de 20—40% (lucrările lui *Baelden*).

3) Andiva, cicoarea-de-grădină, scarolat (o specie de cicoare care se consumă ca salată) „descind“ din cicoarea sălbatică. Ele au proprietăți comparabile, dar reduse ca efect.

20. CIREAȘĂ

Cerasus vulgaris

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitamine — A (0,40 mg la 100 g), B_1, C; minerale — fier, calciu, fosfor, clor, sulf, magneziu, potasiu; oligoelemente — zinc, cupru, mangan, cobalt; Zahăr — levuloză (asimilat de către diabetici).

Compoziție medie (cf. N.B.).

● **Proprietăți:**

— *Depurativ puternic*, detoxifiant.
— *Remineralizant*.
— Energizant fizic și psihic.
— Antiinfecțios. Mărește reacțiile naturale de apărare.
— Răcoritor.
— Sedativ al sistemului nervos.
— Reglementator hepatic și gastric.
— Diuretic.
— *Antireumatismal, antiartritic.*
— Laxativ.
— Regenerator al țesuturilor.

● **Indicații:**

— Pletoră (supraabundența unei tumori a sîngelui în organism), arteroscleroză, obezitate.
— *Demineralizare*, întîrzieri de creștere.
— *Hepatism*, gută.
— *Artritism*.
— Litiaze (urinară și biliară).
— Fermentații intestinale.
— *Constipație*.
— Prevenirea îmbătrînirii.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— Una sau două zile de cură de cireșe (exclusiv), constituie o excelentă depurație organică, înlesnind eliminarea deșeurilor și a toxinelor. Se poate face o cură de zeamă de cireșe.

Uz extern:

— Plasturi de cireșe strivite pe frunte, contra migrenelor, pe față și pe gît pentru *îngrijirea pielii* (tonifiant al tegumentelor obosite).

N.B.

1) Cireașa fiind unfruct relativ sărac în principii nutritive — exceptînd zaharurile — ne putem permite folosire copioasă. Este un „amăgitor al foamei", salutar pentru *pletorici și obezi*, chiar și diabetici.

2) Pentru dispeptici, organismele delicate, bătrîni, copii, cireașa fiartă (în compoturi, în dulcețuri) este mai indicată decît fructul crud.

3) Uleiul extras din miezul sîmburelui pare să fie activ împotriva algiilor reumatismale, a negilor, a petelor cutanate.

4) Compoziția cireșei *(L. Randoin)*.

	g/100 g						mg/100 g					
	cal	P	G	L	apă	cel	S	P	Cl	Na	K	Mg
Dulce, proaspătă	77	1,2	1,7	0,5	80,5	0,3		21	3	3	250	12
Conservă	54	0,6	12	0,2		0,2	9	12				

21. CIUPERCI

180 000 de specii cunoscute. La „Salonul ciupercilor" care s-a ținut în octombrie 1975, La Muzeul de Istorie Naturală din Paris, au fost prezentate 500 de specii recoltate zilnic. Vizitatorii au putut constata utilizările lor în farmacie sau în alimentație.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** protide (unele conțin *peste 30 g la 100*, față de *carne: 15—20 g;* de aceea, pe drept cuvînt, sînt numite „carne vegetală"); minerale—calciu, magneziu, sodiu, siliciu, cobalt, mangan.

● Compoziția ciupercii de cultură (în răsadniță) (zise de Paris):

Apă	88,5
Protide	4
Lipide	0,3
Glucide	6
Celuloză	0,8
Fosfor	0,130
Clor	0,8
Sodiu	0,20
Potasiu	0,400
Magneziu	0,5
Calciu	0,25

Fier 0,1
Zinc 0,50
Cupru 0,64
Mangan 0,58
Iod 0,018

● **Proprietăți:**

— Stimulenți organici și cerebrali
— Remineralizanți.

mg/100 g										
Ca	Fe	Zn	Cu	Mn	I	Vitamine				
						C	B_1	B_2		A
18	0,40	0,15	0,13	0,03	0,002	17	0,05	0,06	0,30	0,40
12	2,30					de la 4 la 9	0,02	0,06	0,08	0,50

● **Indicații:**

— Anemie, oboseală.
— Demineralizare.
— Regimuri fără carne (uremice, de exemplu).

● **Mod de folosire:**

— După varietăți: crude, în salată, fierte (fără exces de grăsimi).

N.B.

Există numeroase lucrări care tratează despre ciuperci. În ce ne privește, am vrut doar să atragem atenția asupra valorii alimentare a speciilor comestibile.

Cu titlu de curiozitate ne vom aminti că, în trecut, proprietățile medicinale ale unor anumite varietăți de ciuperci erau în mod curent folosite. Astfel, *Buretele-de-iască,* nu servea decît la fitile pentru amnare, deși aplicat pe plăgi, este un excelent hemostatic. **Nicoretele de primăvară** *(Tricholomul Sf. George)* era indicat diabeticilor, iar **Falsul Nicorete** *(Marasmius oreades),* provenit din Canada, crud, era luat ca fortificant.

Numeroase ciuperci erau cunoscute pentru virtuțile lor sudorifice, de slăbire sau laxative. Altele, ca Buretele de iască *(Fomes Officinalis)* se recomanda împotriva transpirațiilor nocturne ale tuberculoșilor.

Lucrări îndelungate vor fi necesare pentru a izola toate principiile active.

Dar amatorul de ciuperci va trebui să cunoască deopotrivă *speciile veninoase.*

● CIUPERCI MORTALE ŞI TOXICE

După *Marcel Morlet*, micolog informat, orice amator de ciuperci, dornic să se apuce de culesul lor în vederea consumării, *trebuie* să fie în stare să *identifice* cu siguranţă *în toate stadiile lor de creştere*, cele trei ciuperci ucigaşe şi cele şase foarte toxice, în total *NOUĂ* ciuperci. Par puţine şi totuşi în fiecare an mai multe sute de persoane mor sau sînt grav intoxicate cu ciuperci.

Cele trei specii mortale sînt:

— *Amanita Phalloides* = Amanita faloidă
— *Amanita Virosa* = Amanita viroasă (otrăvitoare)
— *Amanita Verna* = Amanita de primăvară

Cele şase speci toxice care n-au cauzat moartea decît rareori sînt:

— *Amanita Muscaria* = Amanita moartea muştelor (falsă orongă)
— *Amanita Panthérina* = Amanita panteră
— *Lepiota Helveola* = Lepiotă helveolată
— *Inocybe Patouillardi* = Inociba lui Patouillard
— *Entoloma Lividium* = Entolomă lividă (sau ciuperca pieptănuşului)
— *Cortinarius Orellanus* = Cortinar de munte.

Semnele de intoxicaţie:

1) *Sindromul faloidian,* adică sindromul provocat de îngerarea uneia dintre cele trei amanite: faloidiană, viroasă şi de primăvară. Începutul semnelor: după 10—12 ore. Diaree, vomă, senzaţie de frig, pierderea rapidă a forţelor, ameţeli, transpiraţii abundente, apatie cu menţinerea lucidităţii. După o revenire amăgitoare, icter şi moarte.

2) *Sindrom panterinian,* în urma ingerării amanitei pantere sau a morţii-muştelor.

Începutul, după 1—3 ore. Tulburări gastrointestinale, dureri, excitaţie, halucinaţii, pupile dilatate.

Tratament: vomitive, spălături stomacale, cărbune..., spitalizare.

3) *Sindrom muscarinian,* pentru celelalte.

Începutul după 1—3 ore. Hipersecreţii: salivă, sudoare, lacrimi, tremurături, sughiţ, pupilele micşorate.

Tratament: atropină, spitalizare.

Cele trei ciuperci ucigătoare nu vor fi studiate aici. Amatorul trebuie să aibă o lucrare specializată care să-l informeze în cele mai mici amănunte.

Iată cîteva reflecţii relative la cele şase „otrăvuri" pentru Franţa.

— *Amanita Muscaria* (Amanita ucigătoare-de-muşte sau falsă orongă).

Reputaţia supărătoare a Amanitei-ucigătoare-de-muşte o constituie proprietăţile ei pretins afrodisiace — în realitate, ele dau un delir vesel, după regiuni şi după partea consumată din ciupercă. (*Roger Heim:* „Ciupercile din Europa").

Nu este prea primejdioasă, iar în anumite ținuturi (din Italia) se consumă fără urmări deosebite; probabil că substanța veninoasă, micoatropina, este concentrată mai ales în cuticula pălăriei.

— *Amanita Panthérina* (Amanita panteră).

Ca și la amanita-ucigătoare-de-muște, otrăvirea începe brusc (1—3 ore de incubație): tulburări digestive (arsuri la stomac, vomă, diaree), apoi tulburări delirante (un fel de beție, rîsete, halucinații), accese de mînie, mers împleticit în sfîrșit, apatie mintală cîteva momente.

— *Lepiota Helveola* (Lepiota blondă, Lepiota brună, Lepiota care se înroșește).

Este o ciupercă foarte primejdioasă, care declanșează un sindrom aproape faloidian. Dealtfel, există mai multe interpretări divergente ale numelui de Lepiota helveola, și se poate spune că *toate micile lepiote* care se înroșesc (bruneoincarnata, subincarnata etc.) *sînt totdeauna toxice*.

— *Inocybe Patouillardi* (Inociba lui Patouillard).

Specia aceasta conține o cantitate relativ mare de muscarină și provoacă serioase intoxicații sudoriene (sau muscariene). Ea e vinovată de un anumit număr de accidente; este destul de voluminoasă și *cu aspect apetisant*.

— *Rhodophyllus (entoloma) Lividium* (Entoloma lividă, gălbuie, perfidă, cf. rom. „ciuperca pieptănușului").

Este o sepcie toxică, provocatoare de gastroenterite; experiențele pe șoareci au dat în vileag faptul că are, în plus, și o neurotoxină. Totuși foarte rar i s-au putut atribui victime omenești.

— *Cortinarius Orellanus* (Cortinaire Montagnard, rom. „Cortinară-de-munte").

Specia aceasta reprezintă cazul, absolut extraordinar, al unei specii la fel de primejdioasă ca Amanita faloidiană, a cărei toxicitate n-a fost descoperită decît prin anul 1955; iată de ce nu este descrisă și nici reprodusă în nici o carte de popularizare anterioară și toate lucrările de micologie declară că genul Cortinarius nu conține nici o specie veninoasă.

În 1952, în Polonia, unde se produce o avalanșe de cortinară, 102 persoane au fost grav intoxicate, iar 11 au murit *(Henri Romagnési)*.

Pe lîngă aceste nouă ciuperci ucigătoare sau foarte toxice, mai există altele care trebuie cunoscute, din cauza inconvenientelor minore de care pot să se facă vinovate (Sînt însă prea numeroase pentru a fi amintite aici.)

Iată totuși cîteva observații cu privire la unele dintre ele:

— *Boletus Satanas* (mînătarca Satanei).

Este singura mînătarcă într-adevăr veninoasă, dar nu provoacă decît gastroenterite; anumite persoane, deprinse să consume multe ciuperci, o mănîncă fără să se sinchisească. Totuși, un fragment din ea înghițit crud, constituie un puternic vomitiv.

— *Russules* (vinețele).

Cînd știi să recunoști că o ciupercă este o rusulă, ai depășit o etapă micologică importantă, căci identificarea unei rusule rămîne o problemă delicată de perspicacitate. Trebuie să se facă apel la

toate funcțiile senzitive: vedere, pipăit, miros, gust. Folosirea reactivilior chimici a încurajat speranțele cele mai temerare. „Cînd este vorba numai de micofag, capabil să recunoască — dintre ciuperci — care este o rusulă, să se mulțumească să guste din ea, să mestece în gură un mic fragment. Acru? De aruncat. Dulce, apoi grețos? Tot de înlăturat. Imuabil dulce? *Nici o ezitare:* e consumabilă". (*Roger Heim*).

Un singur inconvenient: după gustarea unei specii acre, simțul gustativ își pierde subtilitatea în restul culegerii.

Nu putem încheia acest capitol fără să reamintim contribuția deosebită a dr. Pierre Bastien (de la Remiremont, Vosges) la tratamentul intoxicației faloidiene.

În septembrie 1974, dr. Bastien s-a supus unei periculoase experimentări, înghițind 50 g de amanită faloidă. Scopul său era să demonstreze valoarea unui tratament pe care îl folosește de mai mulți ani în aceste cazuri de intoxicare: asocierea unui antibiotic (dihydrostreptomicina), a unui dezinfectant chimic și a vitaminei C. „Ținînd seama de caracterul masiv al otrăvirii, demonstrația a reușit", a recunoscut prof. Larcan, șeful Serviciului de reanimare de la CHU din Nancy, unde dr. Bastien se internase pentru îngrijiri suplimentare.

În realitate, metodele de reanimare și de tratament clasic pot, în prezent, în funcție de promptitudinea intervenției, să reducă procentajul deceselor de la 40% la 100%. Dar, incontestabil, atitudinea terapeuticii preconizată de dr. P. Bastien a deschis o cale nouă în acest domeniu.

„Cred că tratamentul dr. P. Bastien, a pus prof. Larcan poate fi aplicat perfect de către orice medic îndată ce suspectează o intoxicație faloidiană, cu condiția să-și trimită imediat bolnavul la un serviciu spitalicesc specializat de reanimare, unde tratamentul acesta va fi integrat într-un ansamblu terapeutic amplificat.

În condițiile acestea, tratamentul doctorului Bastien poate fi activ. El are marele merit de a fi inofensiv. Bineînțeles că nu trebuie să tragem concluzii pripite și să trecem de la o extremă la alta. După ce s-a pretins nejustificat, că intoxicația faloidiană lasă medicul neputincios, nu trebuie să pornim în sens contrar, proclamînd că este vorba de o intoxicație benignă, neutralizabilă cu un mic tratament ambulatoriu".

Nu pot să nu-mi exprim admirația pentru dr. Bastien: actele de curaj nu sînt atît de frecvente încît să le trecem cu vederea. Mai mult, trebuie apreciate spiritul științific și onestitatea confratelui nostru: nu sînt prea numeroși medicii care ar accepta să înghită drogurile pe care le dau pacienților, cîtă vreme n-au verificat nici valoarea lor, nici contraindicațiile.

Experimentul doctorului Pierre Bastien s-a petrecut, dealtfel, cu mult înainte de 1974, mai exact, în 1957, astfel încît nu putea fi integral descris decît de însuși autorul lui. Convingător în mai multe privințe, el a apărut în *„Médecine Générale"* (nr. 2 din martie 1975), publicație rezervată medicilor din nordul și estul Franței. El onorează nu numai pe confratele nostru, ci și redacția revistei. Iată și textul:

VA TREBUI OARE SĂ AJUNGEM PÎNĂ LA MOARTE?

de doctorul Pierre Bastien

INTOXICAȚIA FALOIDIANĂ

Este o bombă cu dublă întîrziere:

— prima agresiune se manifestă la 12 ore după ce ai luat masa, în mod exploziv: diaree și vomă, adesea atît de intense încît pot aduce moartea prin deshidratare și colaps;

— a doua agresiune survine cu ecouri slabe, către a 3-a sau a 4-a zi, atunci cînd intoxicatul pare în afară de primejdie: apare *hepatita toxică*, astăzi incriminată în aproape toate decesele datorate faloidei.

1957: CU AJUTORUL NOROCULUI

Eram medic-șef al unui serviciu de medicină, cînd mi-au sosit, la 23 august 1957, patru intoxicați cu faloidă. Cînd mi-am făcut bilanțul terapeuticei de care dispuneam, am constatat că era *tare „subțire“*: aveam serul antifaloidian al lui Dujarric de la Rivière, pe care l-am administrat, și tratamentul lui Limousin (stomace și creieri de iepuri, care trebuiau tocate mărunt și înghițite crude), la care am renunțat.

Am fost izbit de extrema fetiditate a scaunelor, ca și de răgazul de latență, foarte lung. De obicei, absorbirea unei otrăvi are nevoie de mai puțin de 3 ore pentru a-și manifesta efectul. Faloida acționa deci indirect și am evocat un dismicrobism (distrugerea florei normale și poate apariția, prin mutație, a unor noi germeni foarte virulenți). Iată de ce le-am administrat celor patru intoxicați ai mei antibiotice și antiseptice care acționau numai în interiorul lumenului intestinal. Pe scurt, i-am tratat ca pentru niște gastroenterite septice. Începînd de a doua zi, am completat tratamentul bucal cu injecții intravenoase cu vitamina C (hepatitele faloidiene determină gingivoragii ca la scorbut) și cu injecții intramusculare cu complexul B. I-am rehidratat din belșug și le-am mai dat, de asemenea, alte cîteva tratamente, pe care le-am părăsit după aceea.

Cei patru intoxicați s-au vindecat foarte repede; în săptămînile care au urmat alte două familii mi-au fost încredințate pentru același tratament, soldat cu același rezultat. M-am gîndit că avusesem de a face cu niște cazuri ușoare.

OCTOMBRIE 1967: CERTITUDINEA

Trei intoxicați cu amanită viroasă au sosit din nou la spital, dar, unul dintre ei, tatăl, nu a acceptat nici tratament nici internarea în spital și s-a vindecat tot așa de ușor ca și soția și fiica lui, care au primit tratamentul meu obișnuit. Cazul acestui om mi-a dovedit cît este de derutantă toxicitatea faloidiană și în ce măsură orice prognostic trebuie să fie prudent. Am presupus, și așa cred și astăzi, că *viroasa este mult mai puțin toxică decît faloida.*

Dimpotrivă, cînd M... a intrat în secția mea în octombrie 1967, intoxicația cu amanite faloide era *indiscutabilă* și *foarte puternică*. Gastroenterita, survenită după 12 ore de la masă, era foarte violentă. Domnul M. a primit tratamentul meu și s-a vindecat cu o ușurință care m-a uluit.

Din ziua aceea *am fost convins* că găsisem leacul unei afecțiuni pînă atunci necontrolate; părea atît de neverosimil încît n-am îndrăznit să-l comunic facultății. De fapt vindecarea domnului M... mi-a dat curajul să fac tot ce-am făcut după aceea.

1969: MĂ DUC SĂ MĂ DESTĂINUI PROF. LARCAN

În 1969, patru intoxicați sosesc la serviciul meu; doi refuză să fie internați și primesc tratamentul la domiciliu. Cei patru se vindecă. Mă duc atunci să mă destăinui Prof. Larcan, nu pentru că dînsul răspundea de Centrul antiotrăvuri, ci fiindcă pentru mine, ca și pentru alți medici, dînsul întruchipa „Enciclopedia".

Din capul locului, s-a entuziasmat și m-a sfătuit să redactez un articol căruia i-a înlesnit publicarea (în *Annales Médic de Nancy* — mai 1970) și care se intitula „Încercări terapeutice privitoare la tratamentul de urgență al intoxicaților faloidieni".

Într-adevăr, tratamentul meu este un tratament de urgență: *APLICAT ÎN CELE 24 DE ORE CARE URMEAZĂ APARIȚIEI PRIMELOR SIMPTOME, A PERMIS TOTDEAUNA SĂ SALVEZ VIAȚA PERSOANELOR INTOXICATE.*

1971: POCINOGUL

În acel scurt articol, supuneam tratamentul meu atenției „maeștrilor", convins că lumea avea să se năpustească asupra lui (întrucît nu se cunoștea altul și tratamentul meu era fără riscuri), medicamentele recomandate putînd fi cumpărate de la prima farmacie întîlnită în cale, pretîndu-se a fi administrate și noilor-născuți.

Vai! Nu m-au crezut, și este lesne de înțeles: cînd oamenii mor după consumarea unei mîncări de ciuperci, este evident că e vorba de faloide! Dar cînd se vindecă, poftim și dovedește ce-au mîncat, întrucît nici ei nu au habar... *Verificasem cinstit cojile și locurile de culegere,* dar 100% dintre vindecări, pe cel puțin 15 intoxicați, cu un tratament așa de banal, era prea frumos ca să fie adevărat și lumea n-a crezut!

Sigur, m-au încurajat, și profesorul Coulet de Clermont-Ferrand mi-a scris în 1970 că ideile mele meritau cercetate în laborator. Dar, același profesor, cînd a publicat în 1971, în revista *C.H.U.* cita tratamentul meu ca ultimul, fără să-l treacă în prescripțiile sale.

Dezamăgit, i-am scris prof. Coulet pentru a-l preveni că aș mînca, crudă, prima faloidă pe care aș găsi-o în 1971, bineînțeles, cu tratamentul meu și că dacă n-aș muri dintr-atît, aș mînca după aceea una gătită, mereu sub tratament, și apoi aș reîncepe, dar fără tratament.

Și astfel, la 4 septembrie 1971, am mîncat în secret, o faloidă crudă, după o copioasă premedicație, țintind să dezinfectez tot tubul digestiv. Eram atît de sigur că faloida acționa prin dismicrobism

încît eram ferm convins că toată această dezinfecție intestinală urma să zădărnicească acțiunea nefastă.

După 25 de ore, prezentam doar diaree; a patra zi însă, am făcut o hepatită toxică atît de gravă, încît era gata-gata să mor.

În loc să mă pun și eu în condițiile tuturor intoxicaților mei: ciuperci gătite, numai Abiocină și Ercefuril[1] *și mai ales* VITAMINA C în injecții intravenoase, am luat un întreg tratament pe cale bucală.

Aveam dreptate cu privire la acțiunea indirectă, dar m-am înșelat în privința dismicrobismului; am înțeles că erau *unele modificări de adaus*...

În ciuda semieșecului meu, credeam că autointoxicarea avea să aibă un puternic răsunet în cercurile medicale.

După un interviu televizat în culori, în care îmi depănam „otrăvirea", profesorul Larcan și-a prezentat propriile sale comentarii în fața micului ecran. Iată textul acestui interviu care n-a fost difuzat decît pe antenele regionale din Lorraine, în octombrie 1971:

— „Domnule profesor Larcan, vă aflați astăzi aici în calitatea dumneavoastră de Director al Centrului Antiotrăvuri de la Nancy. Ce credeți despre experiența doctorului Bastien?

— „Este o experiență curajoasă, o experiență puțin cam temerară, care n-ar trebui, desigur, să reînceapă fără lucrări experimentale realizate, de data aceasta, pe un animal. Totuși, rămîne o experiență foarte interesantă, căci intoxicația faloidiană fiind frecventă și gravă, tratamentele de care dispunem noi în faza inițială sînt adesea greu de aplicat; în plus, eficacitatea lor nefiind demonstrată, realizarea unui tratament simplu, a unui tratament pe bază de antibiotice, de antiseptice și de substanțe care vor să reechilibreze flora intestinală, este demnă de luat în considerare, de îndată ce diagnosticul de intoxicație faloidiană este suspectat.

Doctorul Bastien este un bun practician, un micolog priceput, un om de bună credință și ne sugerează o terapeutică ușor de aplicat, într-o anumită măsură inofensivă; va trebui, desigur, să studiem tratamentul de prevenție a leziunilor hepatice, dar în prezent cred că putem recomanda, dacă bolnavul este suspectat de intoxicație faloidiană, tratamentul acesta, fără nici o reticență. Se cade, întradevăr, să sporim numărul observațiilor clinice și terapeutice cu această nouă metodă, pentru a-i putea cîntări eficacitatea la termen scurt și mediu".

Era o descoperire 100% franceză. Dar știe lumea, în Franța, să recunoască valoarea a ceea ce este francez?

1972: DEZILUZIA

În septembrie 1972 am publicat relatarea observațiilor mele în „Analele Medicale" de la Nancy, sub titlul „Tratamentul intoxicației faloidiene — reflecții după ingerarea voluntară a unei amanite faloide crude — și directive terapeutice".

---

[1] Un antibiotic și un antiinfecțios intestinal.

Ca ados, figura o „Notă a redacției" în care profesorul Larcan, lăsîndu-mi răspunderea pentru ideile mele, aducea „cauțiunea" sa personală schemei mele terapeutice.

Citam (în relatarea mea), cu numele lor, toate medicamentele utilizate. Ce publicitate pentru un laborator! Ei bine..., unul măcar nu mi-a scris pentru a-mi mulțumi sau, pur și simplu, pentru a confirma primirea extraselor pe care le adresasem. Cît despre o verificare experimentală a afirmațiilor mele — nici o nădejde!

Este adevărat că alfa-amanitina revine la 250 000 de franci miligramul (e nevoie de 600 kg de amanite faloide pentru a obține 10 miligrame); șoricelul costă 5 F și porcul 400 F, — dar ce înseamnă cifrele acestea pentru un laborator?

Niciunul nu a luat contact cu mine! Niciunul nu mi-a mulțumit!...

Impactul primului meu sacrificiu și publicația aceea din 1972 au fost atît de fără ecou, încît, după două luni, la 11 noiembrie 1972, *Le Concours Médical* a publicat, sub semnătura lui C. Sicot, un articol care se intitula: „Intoxicațiile cu ciuperci". Autorul respingea în bloc vechile tratamente și insista asupra reechilibrării electrolitice, conchizînd la un procent de morbiditate de 27%... Dar, *nici un cuvînt despre tratamentul meu!...*

Convins că domnul Sicot ignora publicațiile mele, i-am trimis imediat o copie. Răspunsul a fost rapid (25 noiembrie 1972):

„Scumpul meu confrate,

Vă mulțumesc că mi-ați trimis lucrările dumneavoastră despre intoxicația faloidiană. Aș fi fericit, cînd vor apărea, să-mi adresați rezultatele prof. Larcan.

Vă rog să credeți, Scumpul Meu Confrate, în sentimentele mele devotate".

Dar dacă domnul Sicot habar n-avea de tratamentul meu, în schimb profesorul Larcan nu-l ignora și, chiar în același an, 1972, a primit, la secția dînsului, 13 intoxicați cu amanită faloidă, cu un singur deces: o fetiță de 12 ani, transferată de a treia zi (după intoxicare), în comă, de la un spital periferic, unde nu se practicase decît reanimarea.

Printre acești 13 intoxicați, vindecarea impresionantă a patru persoane care își împărțiseră o omletă cu șapte faloide!!! Ori, ei, nu făcuseră decît niște hepatite neînsemnate (Transaminazele sub 200 U.I.), dar imediat internați la prof. Larcan. (Observațiile 6—7, 8 și 9 din *Analele Medicale din Nancy* — Oct. 73).

1973: IREVOCABILA HOTĂRÎRE

Am spus mai sus „Octombrie 73". Într-adevăr publicația aceasta, referindu-se la intoxicații tratați în 1972, nu a apărut decît în octombrie 1973. Și eu, eu o așteptam de un an, căci, ținut la curent de prof. Larcan despre aceste rezultate spectaculoase, pîndeam cu neliniște apariția lor publică, deoarece mă temeam ca noi morți să nu se adauge la o listă deja prea lungă.

Nu greșam: din august 1973, intoxicațiile încep, dr. Cayotte și ginerele său sînt primele victime: la masa de seară, către orele 20, 7 persoane își împart o omletă de rusule (vinețici) verzi, toate tăiate

în două de o bucătăreasă. Mi se pare evident că o faloidă a fost amestecată printre ele la cules, căci doi membri ai familiei s-au intoxicat. Ginerele mai întîi, către orele 11 dimineața, se prăbușește fără cunoștință la picioarele biroului său, golit pe loc de vomări și de o abundentă diaree. În comă, este adus imediat la Serviciul de reanimare al prof. Larcan. Socrul său are să-l ajungă din urmă, căci va fi și el doborît către orele 15, adică la 19 ore *DUPĂ MASĂ*, prin vomări cu jet și o diaree atît de violentă („un jet de furtun de incendiu" după expresia lui) încît n-a mai avut vreme să ajungă la toaletă. Vindecarea lor a fost atît de simplă pe cît a fost începutul de exploziv. Atît de ușor (transaminaze de 70 U.), încît diagnosticul de intoxicație faloidiană a fost implicat!...

Dimpotrivă, n-a fost la fel pentru un tînăr cap de familie de 19 ani, care a murit în același serviciu, după ce fusese tratat într-un spital periferic prin simplă reanimare. Deci, același scenariu ca în anul precedent cu fetița: reanimare timp de 2 sau 3 zile, apoi, cînd se declară hepatita, cu encefalopatie și comă, transfer la serviciul prof. Larcan și deces foarte rapid. I-am cerut prof. Larcan, după moartea acestui bărbat, în august 1973, să trimită o *CIRCULARĂ* tuturor spitalelor periferice, ceea ce a și făcut numaidecît. Nota aceasta cerea practicienilor să trimită imediat Centrului Antiotravă intoxicații cu ciuperci care le-ar fi încredințați.

În ultimele zile ale lui august 1973, am aflat din ziar că trei intoxicați muriseră la Pau, lăsînd patru orfani. Am scris imediat Centrului Spitalicesc trimițînd extrase (din articolul despre intoxicații cu ciuperci) și am primit un răspuns mișcător de la Medicul șef pe care îl simțeam traumatizat de moartea celor trei bolnavi. Aflam din scrisoarea lui că nu știa nimic despre tratamentul meu, că cei patru intoxicați rămăseseră 72 de ore în grija serviciului său, unde *„reanimarea și reechilibrarea hidroelectrică fuseseră dusă la bun sfîrșit"*, dar complicațiile hepatice îl constrînseseră să transfere trei bolnavi la serviciul prof. Favarel Garrigues, la Bordeaux. În zadar!...

Iată de ce am redactat *un articol explicit* și recapitulativ despre intoxicația faloidiană și despre posibilitățile de-a o stăpîni. Apoi m-am străduit s-o public într-o revistă medicală de mare tiraj și de interes național.

Acum, în trecere, pentru toți cei care au spus sau au scris că o reanimare făcută cu grijă putea să scadă procentul mortalității cu 10%, sau mai puțin (cu 2%, în ziarul „Le Monde"!): sau Centrul Spitalicesc din Pau nu știe să aplice reanimarea, sau trebuie să admitem că procentul de mortalitate prin intoxicație faloidiană poate să atingă 75% în anumite cazuri, în ciuda unei reanimări ireproșabile!

În noiembrie 1973, după drama din Pau, *am luat hotărîrea irevocabilă de a mă reintoxica,* dar de data aceasta în mod *public și masiv*. Nemaiexistînd faloide în pădurile din Vosgi, a trebuit să aștept luna septembrie 1974.

1974: ACȚIUNE DECISIVĂ *(Ultimele încercări)*

Eram perfect conștient de *riscuri* — riscul pierderii vieții, desigur — căci, deja intoxicat, o dată, nu știam cum avea să se com-

porte organismul meu; *mă temeam totodată și de tam-tamul publicității* de care era *indispensabil* să mă înconjur pentru a-mi *putea difuza* tratamentul și a EVITA NOI DECESE.

PRETUTINDENI, RĂSPUNSUL A FOST POLITICOS DAR FĂRĂ ECOU

— La 24/1/1974, *Revista Practicianului* (scria): „Textul dumneavoastră nu ține de stilul obișnuit al „Revistei Practicianului"...

— La 4/II/1974, *Concursul Medical:* „Din nefericire, sumarul nostru, și așa prea bogat, a fost îngreunat datorită recentei crize de hîrtie".

— La 19/II/1974, *Noua Presă Medicală:* „Din păcate, masa de marmură (cu articole nepublicate) a ziarului nostru este extrem de aglomerată".

— Singură, *Medicina Clinică,* înainte de orice o *Revistă de presă,* a aceptat un ,articol, cu condiția să fie scurt, abia cu puțin peste o pagină (aprilie 74).

Și, în cele din urmă, *Jurnalul Medicilor din Nord și din Est* mi-a primit articolul *in extenso* (Nr. 2, iunie 1974). Dar revista aceasta, care este foarte apreciată într-o regiune întinsă, nu este difuzată în toată țara.

— *Iulie 1974: teza lui Gérard Prudhomme.*

Data otrăvirii mele era fixată pentru 22 septembrie; la sfîrșitul lui, iulie, am primit acea teză de doctorat cu dedicația autorului, teză din care domnul Hureaux îmi promisese de 3 ani un exemplar.

Căci teza aceasta, consacrată intoxicației faloidiene, este un „monument", pe care autorul ei, G. Prudhomme, l-a terminat în 3 ani; inițiativa lui a fost determinată de opt intoxicații, care au fost tratate la *C.H.U.* din Reims în setpembrie 71:

— O familie de 4 persoane a sosit, la 3 septembrie, încă de la începutul tulburărilor. Un tratament foarte complex, dar în care nu figura schema mea, a fost pus în aplicare. La 6 septembrie, *C.H.U.* l-a chemat pe M. Hureaux să-i identifice pielițele (ciupercilor). M. Hureaux, farmacist din Reims, este un micolog cu atît mai reputat cu cît a scris și o carte foarte instructivă, pe care a publicat-o Hachette în 1974.

Domnul Hureaux, cunoscînd tratamentul meu, l-a împărtășit șefului de serviciu; prea tîrziu, căci o bolnavă avea să moară peste cîteva zile. Dar *chiar în aceeași zi de 6 septembrie* se interna o altă familie: 3 persoane — tatăl, mama și fiul de 16 ani. Acești trei intoxicați primeau *imediat* vitamina C (1 g dimineața și seara), Neomicină și Ercefuril și se vindecau cu o ușurință uluitoare! Domnul Hureaux avea să regăsească în pielițele ciupercilor unsprezece volve (membrane protectoare la ciupercile tinere) de amanite faloidiene de mărime adultă. Fiul mîncase jumătate din mîncarea de ciuperci la prînz, cu mama lui, și terminase restul seara, cu tatăl (după părerea mea, CAMPIONUL MONDIAL AL CONSUMATORILOR DE FALOIDE). La internare, fiul era „într-o stare extrem de gravă" și, *printre cei 7 intoxicați, el prezenta, tabloul clinic cel mai grav*". Vindecarea lui a fost la fel de rapidă și fără sechele!

În teza aceea, remarcabilă prin compilația ei, tratamentul meu era *abia citat,* și împrăștiat (paginile 144 și 145)...
Dar ce încurajare pentru mine înainte de dura încercare pe care urma să o sufăr!

ZIUA J

Duminică 22 septembrie 1974, către orele 12,30, în prezența a doi ziariști, care luaseră legătura cu mine, și a doamnei Parola, soție de *portărel la tribunal,* am pus să prăjesc în unt cca 60 g de faloide (4 ciuperci de la care fuseseră înlăturate doar cuticulele și membranele protectoare), ciuperci pe care le-am consumat *cu dragă inimă,* căci trebuia să termin odată cu piedicile!
Unul dintre martori m-a însoțit timp de 6 ore care au urmat după masa aceasta, completată cu apă rece și cu o banană; o jumătate de oră mai tîrziu, la mine acasă, am consumat un mediu mai copios (carne și orez).
Din ajun, luasem de trei ori pe zi cîte 2 comprimate de Abiocină și cîte 2 gelule de Ercefuril. O făcusem pentru că aveam diaree și nu puteam schimba nici data nici ora mesei. Desigur, era vorba de o premedicație care nu se obișnuiește la intoxicații involuntari. Experimentările lui Patret, elevul prof. Larcan, au arătat că asocierea aceasta avea o acțiune antidotică la șoareci. Dar lucrul acesta, îl ignoram *de perfectă bună credință* și n-aveam să-l aflu decît în cursul internării mele în spital. Pe de altă parte, *îl practicasem deja* cu prilejul primei mele intoxicații, în 1971, și făcusem o hepatită toxică gravă, în ciuda unei doze de ciupercă de patru ori mai mică!
În cursul după-amiezii, m-a cuprins îngrijorarea...; seara, n-am mîncat decît un piure de morcovi. N-am putut să dorm din cauza neliniștii și a impresiei că am pîntecul din ce în ce mai plin și că sînt din ce în ce mai obosit. Senzația aceasta a crescut pînă la apariția diareei, către ora 1 dimineața, diaree foarte puternică și fetidă. Nici o vomă; în schimb — o stare de mare slăbiciune. Din 15 în 15 minute, aveam un scaun imperativ, foarte lichid, în jeturi. La aproximativ 3 ore după debut, am coborît în cabinetul meu și mi-am făcut o injecție intravenoasă de 250 mg de Vitascorbol. Am resimțit aproape imediat o foarte mare ușurare, poate prin autosugestie.
Către ora 7 dimineața, m-am îmbrăcat și am trecut la volan, însoțit de soția mea: am putut din fericire să parcurg cei 100 de km fără criză diareică.
La Nancy, prof. Larcan m-a primit în serviciul lui de reanimare și mi-a propus tratamentul său obișnuit. Dar cum adusesem cu mine tot ce-mi trebuia (Ercefuril, Abiocină și fiole de vitamina C), i-am cerut să nu-mi facă decît reechilibrarea hidroelectrică, dacă socotea că era absolută nevoie.
Am primit astfel, în perfuzii intravenoase, șapte litri de seruri în primele douăzeci și patru de ore. Diareea a încetat către prînz, ca să reînceapă a doua zi, marți, în cursul dimineții. Cu începere de luni seara, m-am simțit foarte bine. Miercuri însă, aveam febră (39° seara) și eram cu atît mai zbuciumat cu cît era ziua în care hepatita trebuia să se declare!... Transaminazele însă nu s-au „clin-

tit" nici a doua și nici a treia zi. Febra aceea am atribuit-o unei flebite superficiale și brațului drept și mai ales unui hematom între clavicula dreaptă și plămîn, cateterul perforîndu-mi vena subclavie, ca urmare a agitației mele.

DISPERAREA

Joi, febra scădea, dar, respirînd, mă simțeam rău, datorită acelui hematom. Și în ziua aceea am cunoscut abisul disperării: doctorul Lambert, asistentul profesorului Larcan tocmai se întorcea de la Congresul din Bologna. Și, la acel Congres, italienii făceau caz de 100% vindecări la cel puțin 25 de intoxicați, folosind penicilina în doze enorme (cel puțin un milion per kg)! La 2 sau 3 ani după primul meu articol (din 1970), prof. Floersheim, din Bâle, făcuse experiențe pe șoareci, fără să cunoască constatările mele. Descoperise că anumite medicamente, fenilbutazona, citocromul C, Rifampicina și Penicilina, exercitau o acțiune de protecție foarte vădită la șoareci contra toxinelor faloidiene. De unde și ideea de a utiliza penicilina în doză masivă.

Aveam brațul învinețit; mi se luaseră cantități mari de sînge. Mă simțeam zdrobit fizic; și toate acestea ca să aflu că fusesem ajuns din urmă și poate depășit! ... Aveam impresia că sînt, nu un cobai, ci un CLOVN și a început să-mi pară rău că sînt francez.

În starea aceasta m-au văzut ziariștii cînd s-au năpustit spre mine la ieșirea din spital, vineri seara. Și conferința de presă a prof. Larcan m-a dat gata! Cît era de departe discuția lui televizată din octombrie 1971! Este adevărat că, în vremea aceea, nu existau, așa cum spunea el însuși, decît „tratamente greu de aplicat și a căror eficacitate nu era demonstrată".

Dar de ce *niciunul* dintre ziariștii aceia, care nu s-au abținut să-l întrebe pe prof. Larcan dacă aplica tratamentul meu, ce credea despre el etc., nu i-a pus această simplă întrebare: ați accepta să tratați o intoxicație fără tratamentul propus de Bastien? L-ați șterge de pe lista dumneavoastră? Mi-ar fi plăcut să-i cunosc răspunsul.

Căci, în ce-a publicat prof. Larcan, în octombrie 1973, în „Analele Medicale din Nancy", schema mea a fost înecată într-un întreg arsenal, în care nu-ți mai dădeai seama ce este eficace și ce nu.

De fapt, interesant este să compari tratamentele pe care le-au primit anumite intoxicații masive — cazul celor 3 intoxicați tratați la *C.H.U.* din Reims și familia K, tratată la *C.H.U.* din Nancy, și să cauți un numitor comun. Or, numitorul acesta comun este Ercefurilul bucal + vitamina C intravenoasă!

Sînt împotriva înmulțirii asociațiilor de medicamente. Ba mai mult, mă tem de riscurile potențializării toxinelor faloidiene, mai ales prin produse administrate pe cale bucală, și, în afară de Abiocină, Ercefuril și drojdii, nimeni nu m-ar fi făcut să absorb un alt produs în timpul primelor zile ale intoxicării (eroare pe care am săvîrșit-o în 1971). Dealtfel, prof. Floersheim a demonstrat că anumite proteine înmulțesc cu zece toxicitatea faloidiană. Și, ca dr. *Prudhomme*, eu cred în supertoxicitatea faloidelor cînd sînt asociate cu o omletă! ... .

SFATURI TERAPEUTICE

Orice intoxicație după o mîncare de ciuperci trebuie tratată printr-o injecție intravenoasă de vitamina C însoțită de prescrierile Abiocinei și mai ales Ercefurilamei. Precizez: „orice intoxicație", căci este primejdios să te încrezi mai mult în afirmațiile comesenilor decît în răstimpul apariției diareii, căci, așa cum a scris domnul Azema: „ne putem totdeauna teme de prezența, în aceeași mîncare, a unei anumite pantere, puțin primejdioasă, declanșînd o diaree precoce, alături de o faloidă al cărui răgaz de latență poate fi foarte lung, dar a cărei toxicitate este îngrozitoare".

Trebuie cerută internarea imediată în spital; dacă bolnavul o refuză, administrarea de vitamina C va continua, în cantitate de 1 g, dimineața și seara, vreme de 3 la 4 zile; Encefurilul trebuie dat în doze tari (12—20 de gelule pe zi), asociat cu Abiocina (6 pe zi), timp de 3—4 zile. Drojdiile sînt indispensabile pentru reînsămînțarea tubului digestiv, dar *nu în primele douăzeci și patru de ore.*

Pentru alimentare trebuie să-i dăm pacientului, aproape exclusiv, morcovi în formă de piureu, din abundență. Apoi, banane, orez și, mai tîrziu, carne.

Un mare laborator, în care *„responsabilii" sănătății* (dintre care *nimeni* n-a catadixit să-mi trimită un cuvințel) au să se intereseze, în sfîrșit, de o asemenea experiență?

REACȚII ÎN LUME

Scumpe confrate și prieten, dacă ți se întîmplă, într-o bună zi, să faci o descoperire importantă, află că un mic doctor n-are nici o *șansă* să fie ascultat...

Singurele personalități științifice care s-au interesat de mine, au fost din străinătate. Profesorul Floersheim din Bâle mi-a scris o scrisoare de felicitare emoționantă. Au luat contact cu mine mai ales vest-germanii. *DIN FRANȚA, ABSOLUT NIMIC.* Neantul!... De meditat!

În schimb, o sumedenie de oameni de ispravă și de oameni simpli, cît și unii farmaciști și medici, m-au asaltat cu o corespondență impresionantă.

Jurnalul televizat

După demonstrația mea expusă în toată presa (vă mulțumesc domnilor de la presa scrisă și vorbită) s-ar fi putut să mi se dea zece minute la televiziune, să expun populației cîteva sfaturi indispensabile care și-ar fi găsit *ecoul* dorit la un *public sensibilizat.*

La ce bun? După ieșirea mea din spital, în săptămînile care au urmat, cel puțin 4 copii au murit de intoxicație faloidiană. Ce rușine! Atunci s-a apreciat necesitatea să i se dea cuvîntul, la Jurnalul Televizat de la orele 13, unui anume Claude Piva pentru a-l întreba „dacă există vreun vaccin contra amanitei faloide?" (sic!)

A răspuns negativ, evident! Domnilor ziariști de la O.R.T.F. Programul 1, există un vaccin contra mușcăturilor de vipere? Nu! Dar fiecare știe că după o mușcătură este ceva de făcut și repede! Între-

bați-l pe dr. Piva de la spitalul Fernand Widal cîte intoxicații faloidiene au ajuns la faza gastroenteritelor în acești ultimi trei ani, la Centrul Antiotrăvurilor? Aș fi dat mult să am o întrevedere cu dr. Piva sau cu toți acești eminenți toxicologi și hepatologi parizieni!!! Ephtymiou, Sicot and Co... Cu atît mai rău pentru acest protest general, dar cred că actualizarea problemei faloidiene este pe alte meleaguri și nu la Paris: oare s-ar duce cineva să-i ceară unui fermier din Vosgi să vorbească despre pescuitul cu năvodul?...

Răsplata de sîmbătă seara

Din fericire, Philippe Bouvard și emisiunea lui de sîmbătă seara există. A fost *singura ocazie* care mi s-a dat ca să iau cuvîntul la televiziune și să spun sincer ce aveam de spus. Dar a fost un răgaz atît de scurt! Mulțumesc, Philippe Bouvard! Și a fost *chiar contrarul* a ceea ce doream eu: nu să fiu o vedetă și să vorbesc despre savoarea unei mîncări cu faloide, ci să spun întregii Franțe *ceea ce ar trebui făcut să nu mai moară oamenii* de această moarte absurdă și atroce care este moartea faloidă.

VA TREBUI ÎNTR-ADEVĂR SĂ MURIM?

A DOVEDI ADEVĂRUL ÎNSEAMNĂ SĂ DEMONSTREZI, DE ASEMENEA, CONTRARIUL LUI

Prof. Larcan, cînd căuta să mă facă să-mi schimb hotărîrea, îmi scria: „se va obiecta că tu ești un caz unic și o imunitate va fi suspectată“. Teme pe care avea să le reia cu prilejul conferinței de presă la ieșirea mea din spital:

a) Un caz unic? Dar atunci cei 15 intoxicați ai mei vindecați, dintre care unul masiv intoxicat? Toți intoxicații din Nancy vindecați în 1972 și 1973? Cei 3 intoxicați masiv în 1971, în Reims?

b) O imunitate?... Am 35 g de faloidă într-un borcan acasă, suficient ca să fac o hepatită după care orice discuție va fi închisă asupra acestei pretinse imunități. Dealtfel, programul meu, atunci cînd scriam în 1971 profesorului Coulet din Clermont-Ferrand, comporta 3 etape:

1) intoxicația cu o faloidă crudă și luînd tratamentul meu;

2) intoxicația cu o faloidă prăjită luînd, de asemenea, tratamentul meu.

3) intoxicație: faloidă prăjită fără nici un tratament.

Îmi rămîn cîteva puncte de lămurit și îndeosebi cel al absenței vărsăturilor. Dar în realitate? Imunitatea aceasta, teza lui Patret, nu ne dă dovada și totuși am dat destul sînge, care a fost imediat congelat...

Teza lui Patret

Prezentată la Nancy, la 28 octombrie 1974, sub președinția prof. Larcan, teza are enormul merit de a aduce o experimentare personală pe șoarcei „de sex feminin“, explicitată prin foarte numeroase grafice. Dar de ce s-au așteptat la Nancy cinci ani pentru a se face

experimentări? Să cuteze cineva să-mi reproșeze că teoriilor mele le lipsesc „bazele experimentale"!...

Al doilea merit rezidă în faptul că triază, dintre foarte numeroasele terapeutici enumerate în publicația apărută în octombrie 1973 în *„Analele Medicale din Nancy"*: astfel, este eliminat citocromul C *totuși foarte eficace la șoareci*, dar decepționant la om (bolnavei decedate la Reims, în 1971, i se administrase); oxigenul hiperbar nu este înfățișat decît tardiv, în cazul de necroză hepatică; de asemenea, numeroase substanțe hepatoprotectoare (mi se propuseseră din capul locului la admiterea mea în reanimarea de la Nancy!).

Pe de altă parte, regimul alimentar nu este abordat; or, pentru mine, regimul este esențial: chiar în seara admiterii mele la *C.H.U.*, mi s-au servit cartofi și spanac și lor le-am imputat reapariția diareii mele, a doua zi dimineața. Numai morcovi fierți și pasați ar trebui, după părerea mea, să fie ingerați în primele 48 de ore, pentru curățirea tubului digestiv.

În sfîrșit, Patret califică autoexperimentul meu ca „discutabil și îndrăzneț", dar nu l-am văzut pe Patret nici un moment în timpul spitalizării mele, nici după aceea, dealtfel, căci aș fi fost foarte fericit să putem *discuta!* Aș fi profitat de întrevedere ca să-i expun argumentele mele și să-i prezint un dosar foarte gros despre intoxicația faloidiană.

Nu vreau să-l acuz pe Patret de rea credință, dar voi lăsa cititorul să judece: *partea orală* a tratamentului pe care l-am preconizat în 1970 — Abiocină (dihydrosterptomycină), Ultradrojdie și Ercefuril (nifuroxazidă) a fost testată pe șoareci și rezultatele sînt expuse la pagina 148, fără ca numele inventatorului să fie menționat... Concluzia lui Patret: „este un foarte bun tratament...".

Partea injectabilă (vitamina C) a fost testată pe șoareci, pe cale intraperitoneală (accesul venos este imposibil la șoareci) și rezultatele testării figurează la pagina 149. În sfîrșit, ansamblul terapeuticii pe care o susțin eu și care mi-a fost în exclusivitate aplicată la *C.H.U.*, exceptînd reechilibrarea hidroelectrolitică, figurează la pagina 151 cu concluzia: „tratamentul pare că trebuie reținut ca bază a unui tratament curativ". Mereu fără menționarea inventatorului!

Dealtfel, ce oferă Patret, subliniind în „Propuneri terapeutice":

1) reechilibrarea hidroelectrolitică, desigur;
2) *tratamentul meu pe cale orală;*
3) penicilina G în doze enorme (30 la 40 milioane pe zi);
4) vitaminele B (B_1, B_6, B_{12}) pe care le foloseam eu altădată, dar pe care le-am părăsit cu timpul;
5) *vitamina C*, (pentru mine indispensabilă);
6) soludactona, al cărei efect este spectacular la șoareci;
7) actiotica, al cărei înflăcărat apărător a fost, în 1959, cehoslovacul Kubicka, — dar intruvabilă;
8) în sfîrșit, adenozina trifosforică, dar „într-un scop energetic".

Din lista aceasta eu nu voi reține, cu excepția propriei mele scheme, decît penicilina, dar, în dozele prescrise, nu poate fi închipuită decît într-un mediu spitalicesc, astfel încît tratamentul meu rămîne, deocamdată cel mai simplu *deoarece reprezintă, pentru ser-*

vicile de reanimare, (vai), tratamentul la domiciliu al intoxicației faloidiene...

Mulțumesc tezei lui Patret care mi-a adus la cunoștință că două femei, intoxicate la Doubs, fuseseră transferate la Nancy în a 3-a sau a 4-a zi după ce fuseseră tratate în prealabil într-un spital, exclusiv cu tratamentul meu și evoluția le-a fost foarte prielnică, încît au sosit, practic, vindecate!

Are cuvîntul facultatea din Bordeaux

Coincidență extraordinară! După autointoxicarea mea, s-a produs, în săptămînile care au urmat, o apariție de faloide cum nu s-a mai înregistrat poate niciodată (din cîte își amintesc micologii). În toată Franța, cu excepția nordului și a estului, s-au produs intoxicații soldate cu morți datorate neglijenței...

Nu știu cu precizie decît pentru Bordeaux, la serviciul de reanimare al profesorilor Castaing și Favarel Garrigues, unde s-a petrecut exact același lucru ca în anul 1972, în serviciul prof. Larcan: treisprezece intoxicați dintre care un mort, un copil sosit a 3-a sau a 4-a zi. Am aflat de la prof. Favarel Garrigues că cei 12 supraviețuitori primiseră tratamentul meu.

Aștept cu interes concluziile profesorilor Castaing și Favarel Garrigues căci ei au salvat 12 persoane, după ce-i văzuseră, anul trecut, murind pe cei 3 intoxicați de la Pau.

În atenția culegătorilor de ciuperci

Numărul intoxicațiilor cu faloide a scăzut în mod considerabil în ultimii zece ani: de la cîteva sute la cîteva zeci de cazuri pe an! Este rodul muncii tuturor celor care se zbat să organizeze expoziții și toată documentarea iconografică pusă la dispoziția publicului.

Dar atenție! Vor fi *totdeauna confuzii:* acum 4 ani, mi s-a întîmplat un pocinog pe care nu-l credeam cu putință decît pentru imbecili sau orbi: am pus o amanită viroasă în coșul meu (de cules ciuperci)! Și credeți-mă: dacă am făcut eu confuzia, *oricine* poate s-o facă.

Cei cu răspundere trebuie să acționeze

Orice medic știe ce trebuie să facă în fața unei plăgi murdare; dar cînd a dat peste un tetanos, e prea tîrziu. Este necesar ca orice medic să știe cum să acționeze în fața unei intoxicații cu ciuperci, oricare i-ar fi orarul sau banalitatea: *o injecție cu vitamina C* și *Ercefuril pe cale bucală.* Apoi internarea într-un centru antiotrăvuri și continuarea tratamentului. Căci, după ce se ivește *hepatita, este prea tîrziu.*

Organismele sănătății și bresla medicilor își au răspunderile lor în ceea ce privește corpul medical. Publicul trebuie informat; fiecare să acționeze după conștiința lui.

Nu pentru glorie sau avere am ajuns la această „regie“ dezgustătoare care m-a făcut să figurez, așezat la masă în fața farfuriei mele,

în toate săptămînalele Europei (în Franța, într-unul singur, „LUI“, — supremă consacrare!...).

Am făcut tot ce-am făcut pentru că moartea unei ființe omenești, mai ales a unui copil, este ceva îngrozitor!“

*
* *

De la apariția acestor rînduri în ediția precedentă a lucrării mele, doctorul Bastien și-a continuat „cruciada“ sa strict umanitară. În septembrie 1980 a fost gata să înghită, la Milano, 100 g de amanite faloide și să demonstreze astfel, încă o dată, valoarea tratamentului său. A renunțat, explică el, deoarece „pentru a face dovada valorii științifice, trebuia să fiu înconjurat de medici care să poată stabili dozajele necesare și să depună mărturie pentru tratamentul pe care îl aplic. Ori, s-au ivit niște defecțiuni și demonstrația nu mai era posibilă. Pe de altă parte, nu mai vreau să reînnoiesc greșeala pe care am săvîrșit-o acum șase ani, internîndu-mă la Nancy. Într-adevăr, le-a venit ușor detractorilor mei să spună după aceea că dacă m-am „descurcat, tratamentul meu nu avea nici un amestec“.

Dar dr. Bastien nu se dă bătut. El contează mult pe recunoașterea tratamentului său de către O.M.S. S-a dus la sediu, la Geneva, să-și preznite darea de seamă și a fost ascultat: „În Nepal au fost încă patruzeci și cinci de morți, prin intoxicația cu amanite, morți care ar fi putut să fie evitate“. Ar fi putut adăuga faptul că au mai murit intoxicați cu ciuperci și în Franța, ca și în alte țări.

În Franța, dealtfel, fie că o recunosc sau nu, toate centrele antiotrăvuri și serviciile de reanimare au adoptat metoda mea, iar cei care mă susțin sînt numeroși“.

Să-l felicităm fără rezervă pe doctorul Bastien și să-i admirăm curajul.

22. COACĂZĂ

Ribes uva-crispa (sau *grossularia*)

Ribes rubrum

● **Principalii constituienți cunoscuți** *(M. A. Balland)*; apă 92,90; materii azotate 0,31; materii grase 0,65; materii extractive 5,946 — din care 4,9 zahăr; celuloză 1,43; cenuși 8,15; pectină 1,06; acizi — malic, citric, tartric; vitamine: C (27,3 mg), A, B; potasiu; calciu, fosfor; fier; brom.

● **Proprietăți:**

— *Aperitiv.*
— Remineralizant.
— Digestiv.
— *Laxativ.*
— Diuretic.

— *Depurativ.*
— *Decongestionant* hepatic.

● **Indicații:**
— Inapetență, demineralizare.
— *Constipație.*
— *Pletoră.*
— Hepatism.
— Artritism, reumatism, gută.
— Inflamații digestive și urinare.
— *Afecțiuni febrile.*

● **Mod de folosire:**
— În suc: 100—300 g pe zi, de două sau de trei ori, dintre care o dată dimineața, pe nemîncate, curat sau diluat cu apă.

COACĂZĂ ROȘIE

Ribes rubrum

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 87,40; materii azotate 0,88; materii grase 0,53; materii extractive — zahăr 6,80; diverse 1,05; celuloză 2,71; cenuși 0,63; vitamina C 44 mg; acizi — malic, citric, tartric (2,50%).

● **Proprietăți:**
— *Aperitiv* (pe nemîncate).
— *Digestiv* (la sfîrșitul meselor).
— Tonic.
— Răcoritor.
— Laxativ.
— *Diuretic.*
— *Depurativ.*
— Hemostatic.

● **Indicații:**
— Inapetență.
— Dispepsii (insuficiența sucului gastric).
— Constipație.
— Pletoră (surplus).
— Artritism, reumatism, gută.
— Hidropizie.
— Litiază urinară
— *Afecțiuni febrile.*
— Pecingini.
— Insuficiență și congestie hepatică, icter.
— Inflamații digestive și urinare.
— Temperament bilios.

● **Mod de folosire:**
— Suc, pur sau diluat cu apă: 100—500 g pe zi, de trei sau patru ori.

— Jeleu de coacăze (posedă aceleași virtuți cu sucul): stoarcem sucul coacăzelor și îl punem la foc domol, împreună cu zahărul (în greutate egală). După ce începe să fiarbă, se curăță de spumă din 5 în 5 minute. Îl punem în vase, cînd devine suficient de consistent. Ameliorăm jeleul adăugînd 100 g de zmeură la 1 kg de coacăze roșii.

23. COACĂZĂ NEAGRĂ

Ribes nigrum

● **Principalii constituenți cunoscuți:** foarte bogată în vitaimna C: 150—200 mg la 100 g de fructe în medie (cel mai bogat conținut dintre toate fructele). Vitamina acesteia este, comparativ cu alte fructe, *foarte stabilă* față de temperatură și de oxigen (lucrările lui *R. Charonnat* și ale lui *L. Beauquesne, L. Randoin și P. Fournier*). Un sirop de casis au coacăz-negru nu pierde decît 15% din vitamina C în cursul primului an și 70% în cursul celui de-al doilea. Probabil că acesta este efectul substanțelor inhibitoare ale oxidațiilor care distrug acidul ascorbic (vitamina P sau C, mai ales).

Pe de altă parte, la 100 g mai conține: protide 0,9 g; glucide 10—14 g; fosfor 34 mg; clor 15 mg; sodiu 3 mg; potasiu 872 mg; magneziu 17 mg; calciu 60 mg *(L. Randoin)*. Deci, o mare bogăție în elemente minerale, mai ales alcalizante (potasiu, magneziu, calciu) în care rația noastră alimentară este adesea săracă *(L. Binet)*. Deopotrivă conține 2,5—3,5% acizi liberi (acid malic, emulsină, pectină) și pigmenți antocianici și flavonici.

● **Proprietăți și indicații:**

— Analoage celor din frunze de coacăz: *reumatismele*, artritismul, guta, diareea, hepatismul.

— Pe de altă parte, în scorbut, oboseală generală, surmenaj.

— Contra anghinei: consumul fructelor și gargară cu decoctul lor (50 g la litrul de apă).

● **Prepararea lichiorului de coacăze negre:**

1 kg de boabe foarte coapte, 2 g de scorțișoară și 12 g de cuișoare. Lăsăm totul să se macereze o lună în 3 litri de țuică, împreună cu 750 g zahăr din trestie de zahăr. Recipientul îl agităm în fiecare zi. Apoi zdrobim fructele și strecurăm printr-o pînză, storcînd-o. Filtrăm și turnăm în sticle.

● **Alte rețete utile și plăcute:**

Vin din coacăze: lăsăm să se macereze boabele trei zile, în vin roșu. Apoi, strecurăm printr-o sită și amestecăm cu un sirop de zahăr, la cald.

Cremă de coacăze: se pun boabele uscate într-o sticlă, alternînd cu straturi de zahăr pudră. Astupăm sticla și lăsăm să se macereze mai multe luni, clătinînd sticla din cînd în cînd. Conținutul se filtrează și rezultă un lichior cu o aromă delicioasă. Trebuie să socotim 5—6 sticle pline cu boabe pentru a obține o sticdă de cremă.

Prin distilarea fructelor se obține un alcool alb de foarte bună calitate.

N.B.

1) În secolul al XVIII-lea, coacăzul era socotit „un fruct prielnic longevității umane". De aceea, abatele *P. Bailly de Montaran* scria în privința lui, în 1712: „Nu există nimeni care, avînd grădini, să nu trebuiască să planteze un mare număr de coacăzi pentru nevoile familiei sale". *Léon Binet*, care citează cuvintele acestea, n-a șovăit „să aplice sfatul" ca dealtfel, numeroși alți beneficiari conștienți. După cum se știe, ca să-ți asiguri o frumoasă plantație, este de ajuns, să pui butași în noiembrie, la 1 m sau 1,50 m interval.

2) Într-o publicație consacrată coacăzului, *L. Binet* încheia cu următoarele cuvinte: „La extremitatea livezii este sectorul albinelor, al acestor minunate insecte care pleacă în căutarea nectarului și ne dau mierea (în afară de lăptișorul de matcă, de polen și de un venin utilizat în terapeutică). Acest remarcabil aliment ne permite să luptăm contra ravagiilor vîrstei și asigură o îndulcire fericită a infuziilor, adevărate elemente de sănătate, dintre care următoarele trei sînt preferatele noastre: infuzia de frunze de coacăz dimineața, infuzia de mentă la prînz și ceaiul de tei seara. Cură de diureză, veți spune dumneavoastră! Dar cură de dezintoxicare, cură tonică și cură calmantă, de asemenea".

3) Zona culturii coacăzului se întinde, pe Coasta de Azur, pe 70 km lungime, cu o lățime de 3—6 km.

4) *Infuzie antireumatismală:*

Frunze de coacăz	100 g	
Frunze de frasin		aa 50 g
Somități înflorite de crețușcă sau barba-caprei)		

☞ 1 lingură de supă la o cană de apă în clocot. Trei sau patru căni pe zi *(H. Leclerc)*.

5) Contra înțepăturilor de insecte, striviți frunze de coacăz și frecați cu ele locul dureros.

24. CRESON

Nasturtium officinalis. Sisymbrium nasturtium

Supranumit „sănătatea corpului"

● **Principalii constituenți cunoscuți:** fier; fosfor; mangan; arsenic; cupru; zinc; iod (15—45 mg la 100 g); calciu (200 mg la 100 g); ulei sulfoazotat; vitamine: C (140 mg la 100 g), A, B, PP, E; caroten; extract amar.

● **Proprietăți:**
— *Aperitiv.*
— *Tonic.*
— *Remineralizant.*
— *Antianemic.*

— *Antiscorbutic* ca și lingureaua (cochléaria officinalis) și hreanul etc.
— *Hipoglicemiant.*
— Expectorant.
— Sudorific.
— Vermifug.
— Anticancer (injecțiile de extract de creson frînează cancerele experimentale: *L. Binet).*
— Antidotul nicotinei.
— Stimulentul vitalității bulbului pilos *(dr. H. Brel).*

● **Indicații:**

Uz intern:

— Inapetență.
— *Astenie.*
— *Limfatism.*
— Scorbut.
— Anemie.
— *Tuberculoză.*
— *Bronșite,* afecțiuni pulmonare.
— Dermatoze (eczemă, rîie, pecingine).
— *Litiaze biliare,* afecțiuni hepatice.
— Litiaze urinare, afecțiuni urinare (retenția urinei).
— Reumatism.
— Paraziți intestinali.
— Hidropizie.
— *Diabet.*
— *Cancere.*

Uz extern:

— Alopecii, afecțiuni ale pielii craniului.
— Plăgi atone, ulcere.

● **Mod de folosire** (trebuie folosit proaspăt):

Uz intern:

— Suc de creson: 60—150 g pe zi, în apă sau într-o supă *rece.* Un pahar de Bordeaux la trezire: vermifug. Cură de dezintoxicare și de frumusețe.

— *Retenție de urină:* 1/2 pahar de suc + ulei de migdale dulci sau untdelemn de măsline, în părți egale.

— *Decoct diuretic:* 1 mînă de creson, 3 cepe, 2 napi la litrul de apă, 3 pahare pe zi, între mese.

Uz extern:

— Alopecie: frecții cu suc (fortifică, oprește căderea părului).

— *Plăgi atone:* aplicări cu frunze proaspete pisate (cicatrizant). Deopotrivă pentru abcese, flegmoane, antrax.

— *Pistrui:* trei părți de suc și o parte de miere. Se agită. Loțiuni, cu un tampon de bumbac (hidrofil) sau vată, dimineața și seara. După uscare se spală cu apă.

N.B.

1) Bogata compoziție a cresonului ne convinge de diversele lui proprietăți și indicații.

Ne va fi deopotrivă ușor să constatăm că acest aliment-medicament are proprietăți comune cu alte vegetale, pe temeiul acelorași constituenți. Astfel, esența lui sulfoazotată, pe care o găsim și la alte crucifere (ridichea neagră, hreanul, varza...) îi conferă o acțiune remarcabilă, mai ales la nivelul ficatului, al intestinului, al aparatului pulmonar, al tegumentelor și fanerelor, al articulațiilor... (se cunoaște de vreme îndelungată activitatea sulfului asimilabil).

Pentru *Rancoule*, cultivînd cresonul într-o apă îmbogățită în fier și iod, ar trebui să-i sporim conținutul în aceste elemente și, prin aceasta, eficacitatea lui în anumite sindroame.

Menționăm faptul că planta aceasta, în doze prea tari, este greu tolerată de anumite stomacuri și, de asemenea, poate provoca fenomene de cistită. În cazul acesta, se vor reduce dozele.

2) Cresonul sălbatic — injectat de dejecțiile oilor — poate transmite parazitul *duva ficatului* (parazit hepatic); deci, să ne ferim de cresonul rîurilor care străbat pășunile.

25. CURMALĂ

Phoenix dactylifera

Se cunosc peste 200 de varietăți.

● **Principalii constituenți cunoscuți** *(A. Balland)*.

	Curmală din Algeria	Curmală din Tunisia
Apă	24,50	33
Materii azotate	1,06	2,06
Materii grase	0,06	0,34
Materii zaharoase . . .	51,30	55,35
Materii extractive . .	20,86	7,43
Materii minerale . . .	1,32	1,62

Cumarină; vitaminele A, D, B_1, B_2, C; fosfor (50 mg la 100 g); calciu (71 mg la 100 g); fier (3,6—5 mg la 100 g); magneziu (63 mg la 100 g).

● **Proprietăți:**

— *Foarte nutritiv* și energetic (350 calorii de la 100 g).
— *Tonic muscular* și al sistemului nervos.
— *Remineralizant.*
— Preventiv al îmbătrînirii și al cancerozei (?).

● **Indicații:**

— Creștere, convalescență, sarcină.
— *Astenie* fizică și intelectuală.
— Antrenament *sportiv.*

— *Demineralizare.*
— *Tuberculoză.*
— *Anemii.*
— Prevenirea cancerului (50 g de curmale = 300 mg de magneziu pentru o trebuință zilnică de 250 mg) (?).
— Senescență.

● **Mod de folosire:**
— Fructul ca atare.
— Praf de sîmburi în capsule de 0,50 g: 8—10 pe zi *(H. Leclerc,* care sugerează să se formuleze „praf de endocarp de *Phoenix dactylifera").*

N.B.

1) Unul dintre cele „patru fructe protectoare", alături de smochină, stafidă și fructul de jujubier *(Zizyphus).*

2) Praful de curmale dă o făină albă, utilizată de popoarele nomade. Sucul, sau mierea curmalelor, înlocuiesc untul și zahărul în preparatele culinare.

3) Sîmburele, spart și muiat cu apă în clocot, servește la hrănirea cailor, a cămilelor, a măgarilor și a caprelor.

26. DROJDIE DE BERE

Saccharomyces cerevisiae

Este vorba de o ciupercă microscopică al cărui tal (aparat vegetativ al plantelor inferioare, fără frunze, rădăcini etc., zise *talofite)* (cf. *Robert)* este constituit din celule ovoide de 8—10/1 000 milimetru, izolate sau dispuse în formă de șirag de mătănii.

Distingem drojdiile *înalte,* numite deopotrivă drojdii de panificație, a căror activitate optimă se situează între 15° și 20° și, pe de altă parte, drojdiile *joase,* cu o activitate optimă între 5° și 6°, folositoare la fabricarea berilor ușoare. Acestea din urmă sînt singurele recomandate în terapeutică.

În stare proaspătă, drojdia este o cocă de un galben deschis, cu conservare limitată. În stare uscată, se prezintă ca o pulbere de culoare cenușie, pe care o putem păstra un an în flacoane bine închise, la adăpost de căldură și de lumină.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** produs de o bogăție considerabilă — 100 g de drojdie furnizează cca 12 g de cenușe, ale căror elemente principale sînt fosforul, potasiul și magneziu. În plus, zaharuri, lipide, diastaze, vitamine (cărora drojdia de bere le este cea mai bună sursă): complexul B, provitamina D, vitamina E, factori antianemici.

● **Proprietăți:**
— Reconstituent general.
— Favorizează asimilarea alimentară.
— Echilibrant și ocrotitor al sistemului nervos.
— Stimulent al glandelor endocrine.

— Antianemic.
— Antitoxic.
— Antiaterosclerotic.
— Stomahic.

● **Indicații:**

— Demineralizare, creștere, rahitism.
— Avitaminoze.
— Intoxicații alimentare.
— Infecții intestinale.
— Diabet.
— Furunculoză, dermatoze.
— Nevrite.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

2 sau 3 linguri cu drojdie proaspătă pe zi sau 4—6 g în capsule, comprimate sau injecții.

Uz extern:

Sub formă de spălături în gastroenterite acute infantile, enterite mucomembranoase.

Incompatibilități:

— Antiseptice chimice.
— Căldură mai mare, de 45°C.
— Lumină.

N.B.

1) Drojdia de bere se pare că nu trebuie administrată vreme prea îndelungată și fără întrerupere: șobolanii hrăniți cu o alimentație în mod constant îmbogățită în drojdie de bere au devenit sterili *(Osborne* și *Mendel)*.

2) De la sfîrșitul celui de-al doilea război mondial, încercări de a contribui cu proteine și drojdii lactice uscate la ameliorarea nutriției s-au întreprins în India și îndeosebi în Algeria. Copiii care aveau mai mult nevoie de acest supliment nutritiv, așa cum s-a dovedit, erau cei de vîrstă preșcolară și mulți au putut fi salvați datorită unui aport protidic precoce. Educația, deopotrivă un factor esențial de dezvoltare, era condiționată, de asemenea, de hrană. Din momentul conceperii pînă la cel de al treilea an al vieții malnutriția poate afecta în mod ireversibil dezvoltarea creierului.

27. DUDĂ (AGUDĂ)

Morus nigra

● **Principalii constituenți cunoscuți** *(Van Hees)*: apă 84,75; glucoză și zahăr intervertit 9,19; acid liber 1,86; materii albuminoide 0,39; materii pectice și grase; săruri; gumă 20,30; cenuși 0,57; materii insolubile 1,25; tanin; cianină (materie colorantă); acid succinic; vitaminele A și C.

● **Proprietăți:**

— Tonic.
— Răcoritor.
— Depurativ.
— Laxativ (la maturitate).
— Astringent (fruct verde).
— Antiscorbutic.

● **Indicații:**

Uz intern:

— Astenie.
— Diateză hemoragică.
— Constipație, enterită.
— Afecțiuni pulmonare.

Uz extern:

— Anghine, stomatite, afte.

● **Mod de folosire:**

— Fructul bine copt, contra constipației.
— Sucul fructului extras înainte de completa maturare conține de la 20 la 25 g de acid citric la litru. Se utilizează în sirop astringent, pentru gargare contra anghinelor, stomatitelor și aftelor.

N.B.

Frunzele au proprietăți *antidiabetice (Bart)*. În infuzie sau sub formă de extract fluid: 30—50 de picături înainte de mese.

28. FASOLE BOABE

Phaseolus vulgaris et Phaseolus coccineus

● **Părți folosite:** boaba, păstaia.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** protide; fosfor; potasiu; fier; calciu; vitaminele B, C; acid uric 45 mg la 100 g; (nu trebuie să se interzică, în cantități chibzuite, gutoșilor).

● **Proprietăți:**

— Nutritiv.
— Energetic.
— Reconstituent.
— Reparator al sistemului nervos.

Se va consuma cu pielița ei (care conține fermenți), fie proaspătă, fie în cursul anului. Este mai digestă cînd o amestecăm cu fasole verde și cînd o condimentăm cu: pătrunjel, asmățui, usturoi, cimbrișor, rozmarin, cimbru, busuioc, dafin, salvie.

În fitoterapie, se folosesc *păstăile* contra:

— *Anumitor albuminurii* (controlat prin îngrijirile mele).
— *Diabet.*
— Insuficiență hepatică.

● **Mod de folosire:**

— O mînă sau două de păstăi proaspete la litrul de apă, fierte 2 minute și lăsate să se macereze toată noaptea. Sau o mînă de păstăi uscate lăsate să se înmoaie șase ore înainte de a face decoctul.

N.B.

1) Boabele fierte și strivite pot fi utilizate împotriva arsurilor, a erizipelului (sau brîncii), a pecinginilor.

2) Apa de la fierberea fasolei curățată de păstăi servește la spălarea stămburilor, ale căror culori nu le alterează.

29. FASOLE VERDE

Phaseolus vulgaris

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitaminele A, B, C; inozită, mai ales în „fire"; săruri minerale (fosfor, siliciu, calciu); clorofilă; hidrați de carbon; oligoelemente (nichel, cupru, cobalt).

● **Proprietăți:**

— Reconstituent, stimulent nervos.
— Diuretic.
— Depurativ.
— Antiinfecțios.
— Tonic hepatic și al pancreasului.

● **Indicații:**

— Convalescențe, creștere, surmenaj.
— Litiază renală.
— Oligurii.
— Albuminurie.
— Reumatism, gută.
— Diabet.
— Carențe.

● **Mod de folosire:**

— Sucul păstăilor verzi: 1/2 pahar pe zi.

N.B.

1) *Brissemoret* a studiat proprietățile *tonicardiace* ale inozitei conținută în *fibrele* fasolei verzi. *L. Leclerc* recomanda alcoolatura, în doza de 70—120 de picături pe zi, în patru prize, în intervalul curelor digitalice sau de strofantină.

2) Acum cîțiva ani, un laborator renumit a comercializat un produs extras din fasolea verde cu efect împotriva *scăderii numărului globulelor albe*, atît de des întîlnită în practica medicală (mai ales după administrarea anumitor produse toxice).

30. FETICA

Valerianella olitoria

● **Principalii constituenți cunoscuți:** clorofilă; mucilagiu; săruri minerale; vitaminele A, B, C.

● **Proprietăți:**

— Revitalizant.
— Emolient.
— Laxativ.
— Pectoral.
— Diuretic.
— Depurativ.

● **Indicații:**

— Afecțiuni respiratorii.
— Afecțiuni intestinale, enterite, constipație.
— Artritism, ateroscleroză.
— Colibaciloză.
— Anemie.
— Litiază urinară.
— Pletoră (surplus).

● **Mod de folosire:** în salate.

31. FISTIC

Pistacia vera

● **Principalii contsituenți cunoscuți:**

Apa	7,93
Materii grase	45,72
Materii proteice	22,58
Materii extractive	17,64
Cenuși	3,14
Celuloză	2,99

În vechime i se atribuiau virtuți antiveninoase, tonice, hepatice și analeptice (fortificatoare). În zilele noastre nu mai este folosit decît în salamuri și în cofetărie.

32. FLOAREA-SOARELUI

Helianthus annuus

Socotită odinioară de către indieni o plantă sacră.

Uleiul de la prima presiune la rece (singurul utilizabil) se obține din semințe, care conițn cca 20%.

Conține:

— Acizi grași nesaturați peste 90%:
mononesaturați (1/3): acid oleic, adică aproximativ 30%;
polinesaturați (2/3): acid linoleic, adică aproximativ 60%.

— Acizi grași saturați (7—9%): acidul palmitic (4%), stearic (3%), arahic (0,6%), lignoceric (0,40%), insaponifiabil (1,2%).

— Vitamine, fosfatide, gliceride.

Bogăția lui în acizi grași polinesaturați îl recomandă îndeosebi în cazurile de *hipercolesterolemie* și de ateroscleroză.

● **Doze mijlocii:** 2 linguri de supă la sculare și înainte de masa de seară.

Uleiul acesta se folosește frecvent și eficient în preparatele obișnuite și la salatele de crudități.

33. FRAGĂ

Fragaria vesca

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 89,500; săruri solubile 1,146; oxid de calciu și fier 0,137; substanțe proteice 0,800; zahăr 5,800; celuloză și grăsimi 2,463; materie uleioasă 0,152; *acid salicilic*: 0,01 g la kg; săruri minerale — fier, sodiu, fosfor, magneziu, potasiu, sulf, *calciu, siliciu*, iod, brom; vitamine B, C (60—80 ng la 100 g), E, K.

Zahărul sub formă de levuloză, face din fragă un fruct *permis diabeticilor*.

● **Proprietăți:**

Uz intern:

— Nutritiv.
— Tonic.
— *Remineralizant.*
— Răcoritor.
— Diuretic.
— *Antigutos* (eliminator uric).
— Hipotensor.
— *Depurativ*, detoxicant.
— Înlesnește acțiunea sistemului imunitar.
— Laxativ.
— Reglementator hepatic, al sistemului nervos, al glandelor endocrine.
— Bactericid.

Uz extern:

— Astringent, revitalizant.

N.B.

Pentru unii, fraga poate fi indigestă. Contraindicată în dermatoze; poate provoca urticarie.

● **Indicații:**

Uz intern:

— Astenie.
— Demineralizare (tuberculoză).
— *Artritism, reumatism, gută (Linné)*
— Litiază urinară.
— *Arterioscleroză,* pletoră, heprtensiune *(Gley).*
— *Autointoxicare.*
— Constipație.
— *Hepatism,* litiază biliară.
— Temperamente bilioase (iritabile) și sanguine.

Uz extern:

Cosmetică.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— Fragii trebuie consumați ca aperitiv. În timpul sezonului se recomandă să se consume 250—500 g pe zi. (Fontenelle, care a murit centenar, își atribuia longevitatea marii cantități de fragi consumate).

Sucul este *bactericid:* cu o parte de suc la 19 părți de supă de cultură, bacilul tifoidei nu crește. Bacilul lui Eberth, turnat în suc de fragă diluat cu 1/4, dispare în cîteva ore. Pentru sterilizarea fragilor este de ajuns să le spălăm și să le ținem în vin roșu timp de o oră. Vinul poate fi apoi consumat fără primejdie (experiențele lui *E. Sacquépée).*

Contra oxiurilor: să se consume 500 g de fragi, dimineața, pe stomacul gol, fără să se mai mănînce nimic pînă la prînz.

Frunzele și rădăcina fragului sînt înzestrate cu proprietăți utile și se pot folosi sub formă de infuzii (astringente, antireumatismale, antigutoase, indicate și în cazuri de insuficiență hepatică).

Uz extern:

Intreținerea tenului:

1. Seara, la culcare, cîțiva fragi striviți se întind, ca o cremă pe față. Se lasă să se usuce în timpul nopții și se spală, a doua zi dimineața, cu apă de *asmățui.* Tratamentul acesta refrișează tenul, îl limpezește și întîrzie apariția ridurilor.

2. Se stoarce sucu la cinci fragi mari printr-o pînză fină și se amestecă cu un albuș de ou bătut spumă. Se adaugă 20 de picături de apă de trandafiri și 10 picături de tinctură de smirnă. Se amestecă și se aplică pe față cu ajutorul unei pensule sau a unui tampon de vată. Se păstrează o oră și se spală cu apă bicarbonatată (15 g de bicarbonat de sodiu la 1 litru de apă).

N.B.

Rețeta marmeladei din patru fructe: se iau 1 kg de fragi, 1 kg de cireșe, 1 kg de zmeură, 1 kg de coacăze și 5 kg de zahăr pudră.

Se fierb la foc mic 5—6 minute. Se umplu borcanele și se acoperă. Se introduc într-o etuvă sau într-un cuptor nu prea încălzit, timp de trei sau patru ore. Se păstrează într-un loc uscat.

34. FRUCT DE OPONCE — SMOCHINA DE BARBARIA[1]

Cactus opuntia

Numită, de asemenea, *smochină din Spania* constituie principala hrană, în timpul verii, a populației din Africa de Nord.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** zahăr (amestec de glucoză și de levuloză): 12,8 la 100 g, acizi — malic și tartric; mucilagiu; pectină; tanin.

● **Proprietăți:**

— Nutritiv.
— Astringent.

● **Indicații:**

— Diaree, dizenterie.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— Fructul. Pentru evitarea acțiunii constipante a semințelor, se recomandă să nu se folosească decît *sucul.*

Uz extern:

— Frunzele de cactus: topic (care acționează asupra unui punct determinat al corpului) în cataplasme (sparte și curățate de spini), contra algiilor reumatismale, în abcese și dizenterii.

N.B.

Fructul de cactus zis oponce (sau smochină de Barbaria) colorează urina în roșu.

35. GHIZDEI

Tetragonia expansa

Este cunoscut sub denumirea de spanacul săracului. Se consumă ca și spanacul. Este foarte vitalizant.

---

[1] Barbaria sau Statele barbarești, cum se numeau pe vremuri regiunile Africii de Nord: Marocul, Algeria, Tunisia, Tripoli. I se spune așa fructului unui cactus numit *oponce.*

36. GREP, FRUCT DE GREPFRUT

Citrus decumana

Originar din Asia, grepfrutul se cultivă de vreme îndelungată în India, Japonia, Statele Unite, Jamaica, Israel (varietatea zisă de Jaffa este renumită). Arborele poate ajunge la 6—7 m înălțime.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** pentru 100 g; apă 89 g; glucide 9; protide 0,6; lipide 0,1; minerale (în mg) — calciu 23; fosfor 18, potasiu 190, magneziu 12, sulf 7, sodiu, clor, fier, cupru, mangan; vitamine (mg) — C 40, B_1 0,07, B_2 0,05, PP 0,3, provitamina A 0,1; ulei esențial (limonenă, pinenă, citral); alcooluri; pectină; acid citric.
Calorii: 43 la 100 g.

● **Proprietăți:**

— Aperitiv și tonic.
— Digestiv.
— Depurativ.
— Drenor hepatic și renal.
— Antihemoragic.
— Răcoritor.
— Hipotensor (?) — studii în curs.

● **Indicații:**

— Anorexie, oboseală.
— Dispepsii.
— Intoxicații, pletoră.
— Artritism.
— Oliguric.
— *Insuficiență biliară.*
— *Fragilitate capilară.*
— Afecțiuni febrile și pulmonare.
— Hipertensiune (?).

● **Mod de folosire:**

— Suc: 3 pahare pe zi, înainte de mese (așa cum este sau îndulcit cu miere).

37. GRÎU

Triticum vulgare

● **Principalii constituenți cunoscuți:** numeroase săruri minerale și elemente catalitice — calciu, magneziu, sodiu, potasiu, clor, sulf, siliciu, zinc, mangan, cobalt, cupru, iod, arsenic; grăsime fosforată; amidon; vitaminele A, grupul B, E (germen), K, D, PP; fermenți; diastaze.

● **Proprietăți și indicații:**

Se poate spune că bobul de grîu este un adevărat „ou" vegetal. El conține toate elementele necesare bunei funcționări a organismu-

lui nostru. Timp de secole, a rămas, în țările noastre, baza alimentației. Dar, pentru a îndeplini acest rol, era folosit integral sau, cel mult, ușor cernut (85—90%). Pîinea făcută din făina lui, cu plămadă sau cu drojdie de brutar (care n-are nimic chimic) și coaptă la foc de lemne, apare, pentru un număr de autori și pentru mulți beneficiari, ca fiind cea mai bună.

Grîul încolțit va fi totdeauna administrat cu folos în toate stările de demineralizare, anemie, astenie fizică sau intelectuală, creștere, rahitism, tuberculoză, sarcină, alăptare. Germinarea atrage, într-adevăr, uimitoare transformări ale grîului:

	Fosfor	*Magneziu*	*Calciu*
grăuntele întreg	423 mg%	133 mg%	45 mg%
grăuntele încolțit	1 050 mg%	342 mg%	71 mg%

Cu titlu informativ, pîinea albă conține circa 86 mg de fosfor, 0,5 mg de magneziu, 14 mg de calciu (la o sută de grame).

Pregătirea grîului: se spală și se pune într-un recipient plin cu apă încropită. Îl vom lăsa acolo douăzeci și patru de ore, îl vom clăti, îl vom pune într-o farfurie adîncă, avînd grijă să-l menținem mereu umed. Îl vom clăti în fiecare zi. Grîul va germina — apariția unui mic punct alb — în două zile (vara), cel mult în patru zile (iarna). Grîul încolțit nu se păstrează, trebuie pregătit în fiecare zi. Una pînă la trei lingurițe pe zi, ronțăite (să nu se depășească cincisprezece sau douăzeci de zile la fiecare două sau trei luni). În mod excepțional, nu-l recomandăm anumitor hipertensivi.

Pentru cei care n-au timp să-și pregătească grîu încolțit, există destule preparate în comerț.

Pe lîngă *pîinea* de calitate și grîul încolțit, grîul va fi consumat cu folos sub formă de *terciuri* sau de *plăcinte de grîu*. Diverse lucrări ne îndrumă cum să ne facem „escalop" din grîu.

Întoarcerea la o alimentație mai bogată în grîu ar reduce — după unii autori — numărul astenizaților, al rahiticilor, al coliticilor, al arterioscleroticilor, al deprimaților, fie că sînt slabi sau supraîmbuibați, al anemiaților, al infectaților cronici, al constipaților, al impotenților. Și, de asemenea, excepționala bogăție a constituenților lui autorizează cercetătorii care s-au aplecat asupra problemelor sănătății să afirme că ar da o grea lovitură dezvoltării tot mai accentuate a diabetului, a asteniilor a nevrozelor, a nevritelor, a bolilor cardiovasculare, a cazurilor de cancere.

Polemicile iscate în jurul diverselor varietăți de pîine îl dezorientează pe consumatorul care dorește să se informeze.

a) Pîinea ne face oare să ne îngrășăm? 100 g de pîine conțin, după varietatea ei, între 1 g și 1,2 g de grăsimi, substanțe din care ne sînt necesare cca 60 g pe zi. Aceleași 100 g de pîine conțin 50—53 g de glucide, în vreme ce rația noastră zilnică pretinde 450 g.

b) Pîinea completă (integrală) sau pîine obișnuită? Pîinea zisă „completă (integrală) este uneori din făini albe la care fabricanții s-au mulțumit să adauge tărîțe. Prețul tărîței devine, în cazul acesta, prohibitiv. Mai mult, brutarii și fabricanții industriali, care își permit această libertate, nu sînt la prima înșelăciune: ei folosesc grîne de orice proveneință, stropite cu pesticide. E mai bine atunci să

consumăm pîine albă care — ținînd seama de eliminarea învelișului bobului de grîu — conține mai puține toxine.

c) Pîine cu aluat, sau cu drojdie (de bere)? Pentru mulți drojdia = produs chimic. Or drojdia brutarului este pe bază de ciuperci microscopice, așadar un produs natural; la țară, ca și în anumite orașe, gospodinele caută drojdie ca să-și pregătească „patiseriile". Aluatul, care nu-i altceva decît plămadă fermentată, este la fel de natural, dar are uneori neajunsul că anumite cuptoare scot pîine acidă. Gustul place sau nu place. Pîinea cu drojdie se păstrează mult mai mult decît cealaltă.

d) Pîinea albă, produs mort? O formulă șoc, parțial adevărată... deci parțial falsă. Pîine albă conține, în *linii mari*, de trei ori mai puține vitamine și anumite oligoelemente decît *buna* pîine completă. Magneziul este redus de 5 sau 6 ori. Ne vom reaminti că o alimentație echilibrată, cu legume și cu fructe, camuflează carența aceasta..., totuși, nu integral, date fiind metodele actuale de cultură. Iată de ce un adaos de magneziu este în prezent preconizat.

La „Convorbirile de la Bichat" din 1974, mai mulți conferențiari au reamintit rolul celulozei în tratamentul constipației, boală de care suferă jumătate din lumea civilizată. O mică rație zilnică de pîine neagră, conținînd tărîțe, pare un mijloc ușor și la îndemîna tuturor. Fixînd excesiv sărurile biliare, celuloza se opune, de asemenea, formării pietrelor veziculare.

Pentru americanul *Dennis Burkitt*, „eliminarea fibrelor celulozice din alimentația umană sporește procentul colesterolului din ser și favorizează mai ales afecțiunile coronariene". Preconizează, și el, folosirea cerealelor nedecorticate.

Să ne facem singuri pîinea. Nu e mai greu decît să facem o tartă.

Iată rețeta pe care o dă *J. Massacrier* în cartea lui „SĂ ȘTIM SĂ RETRĂIM" (Albin Michel).

● Mai întîi să pregătim *plămada:*

Amestecați o linguriță de miere, cu o lingură cu ulei, puțină sare (cît se poate apuca de două ori între degete) și turnați 2 căni de apă. Adăugați făină integrală pînă cînd pasta (coca) nu se mai lipește de degete. Faceți o sferă și lăsați-o să stea într-o strachină de pămînt timp de trei zile la o temperatură de 20°C.

După trei zile, pasta s-a umflat, a ajuns moale și are miros de vin. Frămîntați-o din nou adăugînd două linguri de făină și mai lăsați-o să stea încă două zile.

După două zile, plmădeala pentru pîine este gata.

În vederea unei noi porții de pîine, extrageți o bucată de plămadă (cît un ou), adăugați o jumătate de cană de apă și puțină făină, ca să obțineți o pastă moale. Faceți o sferă, pe care o veți ține mai mult de 5 zile la 10°C și mai bine de trei zile la 15°C. Dacă vreți s-o țineți mai mult timp, refaceți aceeași operație adăugînd o jumătate de cană de apă și puțină făină.

● Apoi *Pîinea:*

Ca să faceți trei pîini de 500 g:

— 3/4 litru de apă;

— $1^1/_2$ kg de făină integrală;

— 1 lingură de supă cu sare;
— 2 linguri de supă cu miere;
— plămada.

Se amestecă aluatul, apa, mierea, sarea și se toarnă amestecul în făina pusă, în prealabil, într-un lighenaș; se frămîntă vreo zece minute și se lasă să stea o noapte întreagă într-un loc călduros (puteți să lăsați coca la soare, cîteva ore, acoperind lighenașul cu o pînză curată); coca trebuie să-și tripleze volumul. Apoi se frămîntă din nou 5—10 minute, cu puțin făină, se face pîinea care se crestează 2 cm adîncime cu o lamă de ras și se pune în cuptorul încins 20—30 de minute. Pentru a-i da un aspect strălucitor, se unge cu albuș de ou bătut.

N.B.

1) În ceea ce privește pîinea hrănitoare, conținînd elemente utile, în numeroase regiuni un anumit număr de brutari au început s-o fabrice. La Paris, Poilâne, care, de mai bine de patruzeci de ani n-a incetat să facă astfel se bucură de un îndreptățit renume.

2) Vedeți la *ovăz* rețeta supei de cereale pentru *sugari. Digestii anevoioase, colite și extractul de tărîțe.*

Afecțiunile aparatului digestiv (stomacul, intestinul subțire, intestinul gros) aduc o proporție considerabilă de pacienți la medici. 70—80% dintre compatrioții noștri au hiperaciditate gastrică, balonări, spasme, alternanțe de diaree și de constipație.

Cauzele pot fi diverse: o parazitoză intestinală, o insuficiență de sucuri digestive, leziuni organice mai mult sau mai puțin grave.

Alimentația joacă, evident, rolul cel mai însemnat și se înțelege că excesele, meniurile dezechilibrate pot aduce, mai devreme sau mai tîrziu tulburări care au toate șansele de a deveni cronice, mai ales dacă, drept tratament, se recomandă doar pilule moderne, acești factori însemnați ai morbidității.

Sînt anumite elemente incompatibile cu sănătatea (castraveți, ridichi, sardele, mîncăruri gătite) care nu mai sînt tolerabile pentru numeroși consumatori. Avem de ales între două metode: ori să nu mai mîncăm nimic (uneori, nici tăieții cu apă nu mai merg, fenomen demonstrat pe larg) ori să restabilim funcțiile digestive. Pentru aceasta, anumite *extracte de tărîțe* și-au dovedit de vreme îndelungată eficacitatea promptă. Lucrări engleze recente au demonstrat valoarea tărîței ca reglementator în cazul colitelor.

Din punct de vedere gastric, trebuie găsit extractul de tărîțe *potrivit*, atît pentru stomac, cît și pentru intestin. Or, produsul acesta există de aproape zece ani și toți medicii care tratează în maniera mea îl întrebuințează sistematic în aceste tulburări penibile, adesea dureroase, care sînt insuficiențele digestive și colitele.

Este vorba de un extract de tărîțe, micronizat *(Réaldymul)*, care se experimentează în multe spitale.

Praful acesta este amestecat cu alimentele în proporție de 1 g *de persoană* și *de masă*. El poate fi, de asemenea, introdus către sfîrșitul fierberii alimentelor.

Bogata lui compoziţie în diastaze, în vitamine, în numeroşi alţi constituenţi, face din el prototipul *alimentului-medicament, completarea* unei alimentaţii obişnuite lipsite de principiile (elementele) sale naturale vitale.

Iată ce trebuie să ştim în privinţa aceasta; dar, înainte să aducem omagii brutarului tradiţional Pierre Poilâne (Paris), care a fost iniţiatorul unor îndelungate cercetări şi experimentări în cercurile spitaliceşti.

Acum cîţiva ani, un specialist de gastro-enterologie a studiat problema aceasta în colaborare cu confraţii săi. El a reuşit să demonstreze că pieliţa care înveleşte bobul de grîu conţine substanţe în stare să atace alimentele de îndată ce ajung în stomac, şi, în felul acesta, să facă digestia uşoară şi rapidă. Într-o nouă fază a cercetărilor, a reuşit să extragă aceste elemente printr-un procedeu personal, pe care l-a brevetat. Aceste extracte se găsesc în magazine de regim şi de dietetică, precum şi în rafturile specializate ale farmaciilor. Este vorba de un fel de condiment cerealier, care are avantajul de a nu denatura savoarea alimentelor şi de a face uşoară masa cea mai grea (păstrînd proporţiile, se înţelege).

S-au făcut diferite experimente îndelungate. Anumite persoane nu puteau suporta sardelele, cartofii prăjiţi etc. O simplă presărare cu condimentul cerealier le-a îngăduit să digere aceste alimente. Alţii, cărora o picătură de vin era de ajuns ca să le dea arsuri la stomac, au putut să tolereze anumite vinuri albe (de calitate) şi chiar „poşirci", fără nici un inconvenient.

După cum se ştie, învelişurile boabelor de grîu conţin elemente importante din punct de vedere nutritiv, care rămîn întemniţate în celule. Elementele acestea sînt de două feluri:

1) principii nutritive diverse: proteine, vitamine, săruri minerale etc.;

2) factori diastazici variaţi, conţinînd şi ei enzime, ca şi activatorii lor, şi catalizatori de acţiune.

Procedeul pentru realizarea acestui produs are drept scop: hidroliza enzimatică a cimentului proteopectic, care lipseşte pereţii celulozici ai celulelor. Prin aceasta, permite eliberarea conţinutului lor.

Reiese că posibilităţile de utilizare ale acestui procedeu cuprind un larg evantai: fie că se cercetează valoarea nutritivă a extractului obţinut, fie posibilităţile lui enzimatice, fie amîndouă deodată.

Acest ansamblu diastazic oferă, pe de altă parte, caracteristica de a fi activ într-un mediu acid, cel puţin pentru un mare număr din componenţii săi — proteaze, galactozidaze, glucozidaze etc., de unde avantajul de a declanşa acţiuni enzimatice în momentul ajungerii alimentelor în stomac.

Proteazele tărîţei nu se mulţumesc să sporească efectele pepsinei, ci îi depăşesc posibilităţile împingînd hidroliza pînă la stadiul de acizi aminaţi, ceea ce în mod normal nu se efectuează decît după stadiul digestiei gastrice, prin tripsina pancreatică.

În privinţa pacienţilor intoleranţi la făinile normale, interesul procedeului a fost demonstrat printr-o largă experimentare clinică la Spitalul Principal din Paris, ale cărui rezultate impresionante (succes de 93%) au fost prezentate de către prof. *Guy Albot*.

Compoziția acestui praf:

— un mare număr de aminoacizi și îndeosebi: lizina, metionina, triptofanul etc.;

— diverse oligoelemente;

— vitamine, mai ales din grupul B;

— distaze în număr important;

— un factor care se împotrivește distrugerii diastazelor.

Folosire:

Repetăm, e de ajuns să amestecăm praful, în proporție de 1 g de persoană și de o masă, cu alimentele reputate ca indigeste sau care vă „cad greu".

Acțiune:

Produsul determină o predigestie, ceea ce îl face foarte util în toate sindroamele de *insuficiență digestivă și în colite*. Nu există nici contraindicații, nici obișnuință. Copiii o pot utiliza cu același folos ca și adulții.

38. GUTUIE

Cydonia vulgaris

● **Principalii constituenți cunoscuți:** la 100 g: apă — 71 g; glucide — 7,5 g; protide — 0,5 g; lipide: 0,2 g; magneziu; fosfor, calciu; potasiu; fier; cupru; sulf; tanin; pectină (asocierea tanin-pectină face gutuia prețioasă cînd trebuie să exercităm asupra mucoaselor digestive o acțiune emolientă și astringentă); vitaminele B, C, PP, provitamina A.

● **Proprietăți:**

— *Astringent.*
— Stomahic.
— Aperitiv și fortifiant.
— Hepatic.

● **Indicații:**

Uz intern:

— *Diaree, dizenterie* (mai ales la persoane delicate, convalescenți, copii, bătrîni).
— Vomă.
— *Tuberculoză (hemoptizii).*
— *Sialoree* (salivație abundentă).
— Catar (guturai).
— *Leucoree.*
— Inapetență.
— Insuficiență hepatică.

Uz extern:

— Prolaps rectal și uterin, fisuri anale.
— Crăpături ale sînilor, plesnituri (ale pielii), iritații.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— *Compoturi.*
— *Paste.*
— *Geleu:* pentru copii debili, în enterite, afecțiuni pulmonare, tuberculoză.
— Suc în *sirop* (50—100 g într-o infuzie de mentă sau de salvie).
— *Apozem:* se taie o gutuie necurățată în felii înguste pe care le fierbem într-un litru de apă, pînă se duce la jumătate. Strecurăm prin presare. Adăugăm 50 g de zahăr. Se folosește contra enteritelor acute, a digestiilor anevoioase, în *tuberculoza* pulmonară (tanin).
— Fruct uscat: 40 g la 1 litru de apă; se fierbe în clocote zece minute. Se folosește după dorință.
— *Ratafia* (lichior de fructe cu alcool și zahăr):

suc de gutuie	1,500 l
rachiu	0,500 l
scorțișoară	2 g
cuișoare	0,80 g
migdale amare	0,50 g
nucșoară praf	1 g (cît apuci între degete)

Lăsăm să se macereze două luni. Facem un sirop de zahăr, îl lăsăm să se răcească și-l adăugăm. Filtrăm și punem în sticlă. Contra indigestiilor, a flatulenței (faze intestinale) și a hiperacidității gastrice.

Uz extern:

— *Apozemul* precedent, în *injecții vaginale* (prolaps uterin), în spălături (prolaps rectal).
— *Emulsie mucilaginoasă calmantă:* o mînă de sîmburi de gutui pisați, macerați în 1/2 pahar de apă călduță, în aplicări contra *degerăturilor*, a hemoroizilor, a crăpăturilor sînilor, pielii, contra arsurilor, a iritațiilor diverse. (Mucilagiul acesta era folosit odinioară pentru lipirea părului).
— Cosmetică (contra *ridurilor*): lăsăm să se macereze timp de 15 zile cojile de gutui în puțin rachiu, pentru loțiuni cosmetice.

N.B.

Infuzia florilor: 30 g la litru (sau ale frunzei: 50 g la litru). Calmează tusea (convulsivă). Cu puțină apă de flori de portocal, favorizează somnul. Utilă nevropaților.

39. HAŞMA

Allium escalonicum

Comparabilă cu ceapa.

● **Proprietăţi:**

— Legumă sănătoasă şi uşoară.
— Aperitiv.
— Uşor hipnotică.

40. HREAN SĂLBATIC

Cochlearia armonica

Raphanus rusticanus

Sinonime: muştarul capercinilor, muştărel, ridiche de cal, dantelă din Bretagne.

● **Părţi folosite:** rădăcina.

● **Principalii constituenţi cunoscuţi:** glucozidă sulfurată; mirozină; ulei volatil; oxid de calciu; magneziu; sodiu; potasiu; oxid de fier; acizi — clorhidric, sulfuric, carbonic, silicic.

Frunzele conţin 195 mg de vitamina C pentru 100 g de substanţă proaspătă.

● **Proprietăţi:**

— *Stimulent* al fenomenelor de *nutriţie*.
— *Antiscorbutic.*
— *Stomahic.*
— *Expectorant.*
— *Diuretic.*
— Antispasmodic.
— Colagog.
— Purgativ.
— Rubefiant şi vezicant.

● **Indicaţii:**

— *Anemie*, limfatism.
— Antonie digestivă, inapetenţă.
— *Carenţe, scorbut.*
— *Tuberculoză* torpidă.
— Scrofuloză.
— Astm.
— *Bronşite cronice.*
— Reumatism, gută.
— Litiază urinară.
— Paralizii.
— Hidropizii.
— Leucorei.

Incompatibilități: carbonat și bicarbonat (alcaline), nitrat de argint; infuzie de chinină; biclorură de mercur.

● Mod de folosire:

Uz intern:

— Macerat 15—30 g la litru de apă. Se fierbe cinci minute; se macerează douăsprezece ore. Se iau două cești pe zi, între mese.

— Sirop de hrean compus sau *sirop antiscorbutic* (Codex): 20—50 g pe zi. Pentru copii: 10—15 g pe zi (conține pe lîngă cohlearia, creson și menyanthes).

— Sirop de hrean iodat (Codex): 20—40 g pe zi (20 g conțin 0,02 g de iod). Contra tusei.

— *Vin antiscorbutic:*

Rădăcină proaspătă de hrean	30 g
Frunze proaspete de hrean	30 g
Frunze proaspete de creson	15 g
Frunze proaspete de trifoiște, trifoi amar	15 g
Semințe de muștar negru-praf	7 g
Alcoolat de lingurea compus	16 g
Vin alb	1 litru

30—100 g pe zi.

— Sirop: se taie rădăcini de hrean în rondele; se așează în straturi pe un fileu suspendat deasupra unei farfurii și se acoperă straturile cu zahăr. Lichidul siropos care se scurge va fi administrat în doze de 1—2 linguri pe zi *(H. Leclerc).*

Uz extern:

— Pulpa, în cataplasme (acțiune *superioară* muștarului): afecțiuni pulmonare, gută, algii reumatismale.

— Mestecați în gură rădăcina hreanului ca să combateți retracția gingiilor și să le întăriți.

N.B.

Uleiul volatil conținut în hrean este destul de toxic: muncitorii care îl mînuiesc cu accese de tuse, cefalee, oboseală dureroasă a membrelor și iritații ale ochilor care pot duce pînă la orbire *(J. Koch).*

41. HRIȘCĂ

Polygonum fagopyrum — Polygonum tataricum

● **Principalii constituenți cunoscuți:** proteine (acizi aminați prețioși — histidină, arginină, lizină, cistină, triptofan); materii amilacee; materii grase; vitamina P; rutină, săruri minerale — calciu (mai mult decît în grîu), fosfor, magneziu . . .

● **Proprietăți:**

— Energetic și nutritiv.

— Ocrotitor vascular (rutină).

- **Indicații:**
  — Alimentație generală.
  — Fragilitate vasculară.

- **Mod de folosire:**
  — În plăcintă (făimoasele clătite bretone).
  — În ghiveci, între legume (ca lintea).

42. IARBA GRASĂ

Portulaca oleracea

- **Părți utilizate:** frunzele.

- **Principalii constituenți cunoscuți:** mucilagii; vitaminele B, C.

- **Proprietăți:**
  — Emolient.
  — Vermifug.
  — Depurativ.
  — Diuretic.
  — Ușor hipnotic.
  — Răcoritor.
  — Favorizează coagulabilitatea sîngelui.

- **Indicații:**
  — Inflamații digestive, respiratorii, urinare (cistite).
  — Paraziți intestinali.
  — Litiaze urinare.
  — Oligurii.
  — Hemoragii (hemoptizii, hematurii, hemofilie).

- **Mod de folosire:**
  — Infuzie de la 20 la 30 g la litrul de apă. Trei-patru cești pe zi.
  — În salate, singură sau în asociație, și în ciorbe.

43. IARBĂ DE MARE (VAREC VEZICULOS)

Fucus vesiculosus

Sinonime: stejar marin, lăptucă marină

Această algă brună, fixată de stînci, se găsește din belșug pe coastele Mării Mînecii și ale Atlanticului, la nord de Tropice.

- **Părți folosite:** talul, uscat și pulverizat.

- **Principalii constituenți:** iod (0,03% în praf); un ulei esențial; o materie colorantă; un alcool (manitol), mucilagii (algină); principiu amar; vitamine — C, B, E, ergosterol; numeroase săruri minerale — potasiu, sodiu, magneziu, calciu, fier, brom, siliciu.

● **Proprietăți:**

— Sporește schimburile (remediu analog tiroidinei, dar mai inofersiv: *Schultz)*.
— Antigutos.
— Combate obezitatea (absorbant al grăsimii: *Duchesne-Duparc)*.

● **Indicații:**

— Obezitate.
— Celulită.
— Gușă.
— Reumatisme.
— Gută.
— Adenită, scrofuloză.
— Limfatism.
— Astm.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— Decoct: 1 linguriță la o ceașcă. Se fierbe cinci minute. Două pînă la patru cești pe zi, înainte sau între mese (gust neplăcut). Pentru obezitate, adăugați la fiecare ceașcă o linguriță cu crușin *(Rhamus frangula)* și puțin anason verde.

— Extract hidroalcoolic în pilule de 0,05 g: 3—4, dimineața, pe nemîncate.

— Pilule contra *obezității*

Extract apos de *fucus* (algă brună)	0,10 g
Extract apos de crușin	0,03 g
Sulfat de potasiu	0,05 g

Se iau 3 pilule pe zi.

— Tinctură-amară: 20 de picături în cafea, dimineața, și după masa de prînz.

● **Incompatibilități:** făinoase, bere.

Uz extern:

— Decoct în comprese: adenite, obstrurări limfatice.

— Cataplasme de tărîțe și de algă brună pe îngrămădirile de grăsimi sau celulitice, și pe guși.

— Băi generale: tulburări circulatorii, obezitate, celulită, artroză, astenie, rahitism, insuficiențe glandulare.

— Băile sînt *contraindicate* în caz de maladii infecțioase acute, inflamații acute, anumite dermatoze (eczemă care supurează), tuberculoză pulmonară evolutivă, decompensare cardiacă, hipertiroidie, anumite maladii mintale.

— Algina praf, aplicată pe plăgi și pe răni, înlesnește cicatrizarea *(Smith)*.

44. JIR

Fagus sylvaticus

Fructul fagului.

● **Principalii constituenți cunoscuți** (ai miezului): apă 4,74; proteină brută 14,34; materii grase 23,08; materii extractive neazotate 32,27; fibre 21,99; cenuși 3,58.

Jirul dă, un ulei foarte fin (conținînd oleină, puțină stearină și palmitină) care poate înlocui uleiul de măsline sau de nuci. Învelișul miezului conține fagină, substanță moderat toxică. Jirul este foarte hrănitor. Se mănîncă prăjit, ca maroanele (castanele).

45. LAMINARE (SPECIE DE ALGĂ)

Laminaria flexicaulis

Laminaria cloustoni

Este vorba de alge brune fixate pe stînci. Abundente pe coastele Atlanticului și ale Canalului Mînecii, unele ating o lungime de 4 m (să se vadă și *Alge marine*).

● **Părți utilizate:** stipul (partea neramificată) și talul (aparatul vegetativ) uscate și transformate în pulbere.

● **Principalii constituenți cunoscuți**: iodul (0,25 la 0,30% din produsul uscat); săruri minerale — sodiu, potasiu, calciu, siliciu, magneziu; numeroase oligoelemente; glucide; mucilagii; alcooluri; vitaminele A, B, C, D, E; clorofilă.

● **Proprietăți:**

— Tonifiant.
— Stimulent al schimburilor și al glandelor endocrine.
— Corector de teren.
— Remineralizant.
— Antiscrofulos.
— Slăbitor (pentru obezi).
— Stimulent circulator.
— Antilipemic, antiarterioscleros (vezi N.B.).

● **Indicații:**

Uz intern:

— Astenie, surmenaj.
— Tulburări glandulare.
— Demineralizare, tuberculoză, rahitism.
— Tulburări ale creșterii.
— Hipotiroidie, mixedem.
— Gușă.
— Obezitate.
— Hipercolesterolemie.

— Arterioscleroză, coronarite, scrofuloză.
— Reumatisme cronice.
— Astm.
— Colite.

Uz extern:

— Aceleași indicații sub formă de băi, ale căror contraindicații sînt precizate la varec veziculos.
— Sechele de contuzii și de fracturi.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— *Decoct* cu o parte de laminare la zece părți de apă, lăsate la macerat patru ore, apoi fierte și filtrate.
— *Praf:* în comprimate sau capsule de 0,50 g, pînă la 5 g pe zi, la mese, drept completare alimentară sau ca tratament:

copii de la 1 la 3 ani . . . . 0,50 g pe zi
copii de la 3 la 7 ani . . . . 1—2 g pe zi
copii de la 7 la 11 ani. . . . . 2—3 g pe zi
adulți . . . . 3—5 g pe zi

Uz extern:

— Cataplasme emoliente.
— Băi generale sau locale.

Am preconizat, în 1964, asocierea în băi de alge a unui complex de esențe aromatice naturale. Uleiurile esențiale, adevărați hormoni vegetali, sînt înzestrate cu proprietăți deosebite, care completează efectele algelor utilizate pe cale externă. Pe de altă parte, ținînd seama de extraordinara putere de penetrație prin pereții tegumentelor, ele joacă rolul de suport, de vector, pentru principiile algelor cărora le înlesnesc pătrunderea.

N.B.

Besterman și Evansjohn au relevat proprietățile mobilizatoare ale lipidelor de sulfat de laminarină (extras de *L. Cloustoni*) la bolnavii atinși de leziuni coronariene (British Medical Journal, 1957).

46. LAUR AMERICAN, AVOCAT

Persea gratissima

Fructul[1] avocatierului, pom care poate ajunge la 12—15 metri, originar din America Latină, se găsește în Antile, în California (primul producător din lume), în Africa și în Israel (al doilea producător mondial și primul exportator în Europa).

Există trei soiuri principale: mexican, guatemalez și antilez. Pornind de la primele două, s-a creat varietatea numită „Fuerte", cea mai cultivată în Israel.

[1] Fruct, de mărimea unei pere, cu coaja verde, cu miezul de consistența untului și cu un gust asemănător cu al sparanghelului.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 60,10; proteine 2,08; grăsimi 10,10; hidrați de carbon 7,40; cenuși 1,26 (destul de sărac în minerale); aminoacizi: — cistina, triptofan, tirozina; mai multe antibiotice dintre care unele de curînd descoperite; vitamine — A (200 la 200 U.I. la 100 g), B, C (15—20 mg la 100 g). 100 g din fructul avocatierului dau 218 calorii (100 g de orez fiert: 322; 100 g de ou: 166).

● **Proprietăți:**

— Aliment aproape complet, foarte digerabil, echilibrant nervos.

— Anticolibacilar (sporește aciditatea urinară)

● **Indicații:**

— Creștere, convalescență, sarcină.

— Surmenaj, nervozitate.

— Colibaciloză.

— Afecțiuni gastrice, intestinale, hepatobiliare.

● **Mod de folosire:**

— Fructul ca atare sau pregătit în diverse feluri: cu crabi, ghiveci, cu verdețuri, cu brînză ș.a.

— O salată care place totdeauna: lăptucă, roșie, ardei iute, fruct de avocatier, portocală, oțet de vin sau de cidru, ulei, sare, piper, puțin asmățui *(Anthriscus cerefolium)*.

— Două *bune aperitive:* pisați miezul fructului avocatierului (tăiat în două), amestecînd în el fie cîteva picături de lămîie, fie o jumătate de linguriță de muștar.

— Un *bun desert:* pisați banane în cantitate egală cu miezul fructului de avocatier. Adăugați zahăr pudră și bateți totul pînă ce obțineți o cremă omogenă și onctuoasă.

47. LĂMÎIE

Citrus limonum

Se presupune că lămîiul este originar din India. Crește și în sudul Europei, mai ales în Spania și în Portugalia. Fructul se utilizează sub diverse forme: esența se obține prin stoarcerea părții externe a pericarpului fraged al lămîii (lămîia conține numeroase și groase buzunare cu esență în parenchimul subepidermic). Fructele verzi dau mai multă esență decît lămîile coapte. Este nevoie de 3 000 de lămîi pentru obținerea unui kilogram de esență. Pulpa fructului servește la prepararea acidului citric.

● **Principalii constituenți cunoscuți:**

— 30% suc, conținînd ei înșiși 6—8% acid citric, acid malic, citrați de calciu, de potasiu etc.

— Glucide: glucoză și fructoză direct asimilabile, zaharoză.

— Săruri minerale și oligoelemente: calciu, fier, siliciu, fosfor, mangan, cupru.

— Gume: mucilagiu — albumine.

— Vitamine, mai ales B (B_1, B_2, B_3), de asemenea vitaminele A, C, PP. Vitaminele B_1, B_2, B_3, au un rol important în hrănire și în echilibrul nervos.

Carotenul (provitamina A) se află mai ales în coajă, vitamina A, în pulpa proaspătă și în suc. Ele au o mare importanță în fenomenele de creștere, în menținerea tinereții țesuturilor.

Vitaminele C (40—50 mg la 100 g de fruct) au un rol primordial în fenomenele de oxidoreducere. De asemenea, influențează glandele endocrine.

Vitamina PP este un factor de protecție vasculară.

— *Esența* conține circa 95% terpene (pinenă, limonenă, felandrenă, camfenă, sescuiterpene), linalol, acetate de linalil și de geranil, citral și citronelal (6—8%), aldehide, un camfor de lămîie.

● **Proprietăți:**

Foarte numeroase. În Spania și în anumite țări lămîia este folosită sistematic și cu reale succese într-o infinitate de afecțiuni.

Uz intern:

— *bactericid* (vezi N.B.), *antiseptic;*
— activator al globulelor albe în apărarea organică;
— răcoritor;
— febrifug;
— tonic al sistemului nervos central și al sistemului nervos simpatic;
— tonicardiac;
— alcalinizant *(Rancoul* — vezi N.B.);
— diuretic;
— *antireumatismal*, antigutos *(Labbé)*, antiartritic;
— calmant, antiacid gastric (vezi N.B.);
— antiscleros (prevenirea senescenței);
— *antiscorbutic;*
— *tonic venos;*
— scade hiperviscozitatea sanguină (fluidifiant sanguin);
— hipotensor pentru recăpătarea echilibrului biologic;
— depurativ;
— remineralizant;
— antianemic (hematopoetic);
— stimulează *secrețile gastrohepatice* și pancreatice;
— hemostatic;
— carminativ;
— vermifug;
— *antiveninos;*
— antipruriginos
— *coaja* este tonifiantă, carminativă;
— semințele sînt antihelmintice, febrifuge.

Uz extern:

— *antiseptic*, antitoxic;
— cicatrizant;
— antipruriginos;

— antiveninos (înțepături de insecte);
— citofilactic (întreținerea pielii);
— îndepărtează moliile și furnicile.

- **Indicații:**

Uz intern:

— *infecții diverse* (pulmonare, intestinale...);
— maladii infecțioase (stimulează „leucocitoza curativă);"
— paludism, stări febrile *(Cazin);*
— prevenirea epidemiilor;
— astenie, inapetență;
— ascite *(L. Binet* și *Tanret);*
— *reumatisme*, artritism, gută;
— litiază urinară și biliară;
— hiperaciditate, ulcere de stomac;
— dispepsii (digestii anevoioase), aerofagie;
— *scorbut;*
— *arterioscleroză;*
— varice, flebite, fragilitate capilară;
— pletoră, *hiperviscozitate sanguină* (o cură de lămîi „înlocuiește sîngerarea");
— obezitate;
— hipertensiune;
— tuberculoză pulmonară și osoasă (boala lui Pott);
— demineralizare, creștere, convalescență;
— anemie;
— *icter, vomă (Avicenna);*
— insuficiență hepatică și pancreatică;
— congestie hepatică;
— hemofilie;
— hemoragii (epistaxis, gastroragii, enteroragii, hematurii);
— meteorism;
— dizenterie, diaree, tifoidă;
— paraziți intestinali (oxiuri);
— deasemenea: astm, bronșită, gripă, blenoragie, sifilis, senescență, cefalee.

Uz extern:

— guturai, sinuzite, angine, otite;
— hemoragii nazale;
— stomatite, glosite, afte *(Leven);*
— sifilide bucale *(Caussade* și *Goubeau);*
— blefarite;
— erupții, furuncule, pecingini;
— migrene;
— negi;
— herpes *(Berlureaux);*
— degerături;
— plăgi infectate, putride;
— înțepături de insecte;
— chelbe, scabie;

— întreținerea pielii și frumuseții;
— seboreea feței, pistrui;
— prevenirea ridurilor, îngrijirea mîinilor;
— unghii sfărîmicioase;
— picioare sensibile;
— pentru îndepărtarea moliilor și a furnicilor.

● Mod de folosire:

Uz intern:

— citronadă (lămîie proaspătă, în felii, în apă — sau sucul unei lămîi într-o jumătate pahar de apă îndulcită); citronada este băutura predilectă a celor cu stări febrile, a celor care vomită, a hemoragicilor;

— sucul de lămîie: cure urcînd progresiv de la 1/2 la 10,2 lămîi pe zi, cu coborîre progresivă, într-un răstimp de 4—5 săptămîni (să se folosească fructe foarte coapte);

— *vermifug:* zdrobim coaja, pulpa și semințele unei lămîi. Punem la macerat timp de două ore în apă cu miere; strecurăm prin stoarcere. Se bea la culcare;

— decoctul întregului fruct este deopotrivă indicată contra *viermilor intestinali;*

— contra oxiurilor; sîmburi pisați, amestecați cu miere, în fiecare dimineață.

— contra *obstruării hepatice:* seara turnăm apă clocotită peste 3 lămîi tăiate și bem a doua zi, pe nemîncate.

— contra *îngrășării:* turnăm seara o ceașcă cu apă în clocot peste ceva mușețel și o lămîie tăiată în felii rotunde; lăsăm să se macereze peste noapte; le strecurăm dimineața și bem lichidul pe nemîncate;

— infuzia e indicată deopotrivă contra *aerofagiei;*

— esență — 5 pînă la 10 picături în miere sau în poțiune.

Uz extern:

— contra *guturaielor, a sinuzitelor* — cîteva picături de suc în nări, de mai multe ori pe zi;

— contra *hemoragiilor nazale:* tampon de vată îmbibat în suc de lămîie;

— contra *aftelor, stomatitelor:* lămîie + miere + apă — se clătește ușor gura, îndelung;

— contra *anginelor:* gargară cu zeamă de la o lămîie într-un pahar cu apă călduță;

— în ochii *noilor născuți* și contra *blefaritelor:* una sau două picături de lămîie;

— pe fruntea celor cu *migrene:* comprese cu suc de lămîie sau felii de lămîie pe tîmple;

— pe *răni, pe plăgile infectate* (antiseptic, hemostatic): suc de lămîie pur sau diluat;

— contra *degerăturilor:* frecții cu suc de lămîie (e bun și ca preventiv);

— contra *otitelor:* suc de lămîie în urechi;

— contra *negilor:* tampoane, de două ori pe zi, cu un oțet tare în care s-a macerat timp de 8 zile coaja a 2 lămîi;

— contra *unghiilor sfărîmicioase:* dimineața și seara, timp de o săptămînă, aplicări cu suc de lămîie;

— în locurile cu pielea grasă: ștergerea feței, dimineața și seara, cu vată imbibată în suc de lămîie (să se lase să se zvînte 20 de minute înainte de a da cu cremă sau cu pudră);

— contra *pistruilor:* suc de lămîie, ușor sărat, în loțiune pentru față;

— pentru *evitarea ridurilor:* loțiuni ale feței, de 2 ori pe săptămînă, cu suc de lămîie (luminează, de asemenea, tenul);

— pentru a menține *catifelarea mîinilor:* se ung cu un amestec:

suc de lămîie glicerină apă de colonie	în părți egale

— pentru *păstrarea dinților albi:* perierea lor săptămînală cu suc de lămîie;

— *picioare sensibile:* băi de tei, urmate de frecții cu suc de lămîie;

— locul *înțepăturilor de insecte:* să se frece cu o felie de lămîie; contra mușcăturilor de șerpi, ca tratament de sprijin;

— *mucoase:* frecarea gingiilor, le tonifică.

N.B.

1) Lucrările lui *Morel* și ale lui *Rochaix* despre *acțiunea bactericidă a esenței de lămîie* au dovedit că:

a) Vaporii esenței de lămîie neutralizează meningococul în 15 minute, bacilul lui Eberth (tifoidă) în mai puțin de o oră, pneumococul în 1—3 ore, stafilococul auriu în 2 ore, streptococul hemolitic în 3—12 ore.

b) Esența neutralizată bacilul lui Eberth în 5 minute, stafilococul în 5 minute, bacilul lui Loeffler (difterie) în 20 de minute. Ea este infertilizantă pentru bacilul tuberculozei în doza de 0,2%.

Charles Richet: cîteva picături de lămîie în stridii le curăță, în 15 minute, de 92% din bacteriile lor.

2) Sucul de lămîie va fi utilizat din plin pentru dezinfectarea unei ape de masă suspecte (sucul unei lămîi la un litru), a cărnii și peștelui de o prospețime îndoielnică.

3) Pentru pregătirea *laptelui prins,* cu suc de lămîie, se va proceda astfel: se toarnă sucul unei lămîi, picătură cu picătură, peste 1/2 litru de lapte, amestecînd cu o lingură. Produsul se obține cînd laptele devine granulos; este foarte bogat în vitamine.

4) Prepararea limonadei: într-un butoiaș conținînd 5 litri de apă, se pune o lămîie tăiată în rondele, cu coajă cu tot; se amestecă de două ori pe zi. După 8 zile, se strecoară și se pune în sticle. Se astupă se leagă cu sfoară și se culcă sticlele.

5) Infuzia cu coaja de la 2—3 lămîi la un litru de apă formează o excelentă *băutură curentă* (se adaugă cîteva picături de suc proaspăt).

6) *Limonada purgativă:*

carbonat de magneziu . . . . 11 g
acid citric . . . . 18 g
apă . . . . 300 g
Se va aromatiza cu tinctură de lămîie.

7) Lămîia intră în compoziția alcoolatului de melisă (sau roiniță) compus.

8) Despre aciditatea lămîii: pare de mirare să citești că lămîia este un alcalinizant și un antiacid gastric. Lucrările lui *Rancoule, Labbé*... au tratat acest aspect. Savoarea acidă nu implică neapărat aciditatea lămîii pentru organism, gustul ei fiind datorat acizilor organici care nu rămîn în starea de acizi în celule. Experiențele au dovedit că folosirea prelungită a lămîii atrage, în organism, producerea carbonatului de potasiu, permițînd neutralizarea excesului de aciditate a mediului humoral. Se neutralizează deopotrivă hiperaciditatea prin suc de lămîie diluat cu apă (lămîia este, dealtfel, clasată printre alimentele bazice).

Acidul citric natural este oxidat în timpul digestiei. Sărurile ce rămîn dau carbonați și bicarbonați de calciu și potasiu... care mențin alcalinitatea sîngelui.

Astfel, o substanță poate să dea în afară o reacție acidă și în organism să fie generatoare de alcalinitate.

9) Lămîile dau mult mai mult suc dacă le muiem timp de 5 minute în apă caldă.

● **Cîteva rețete utile:**

— Pentru a curăța vasele de aramă înnegrite, să le frecăm cu 1/2 lămîie căreia i-am acoperit tăietura cu sare zgrunțuroasă.

— Pentru a curăți bijuteriile de argint, le frecăm cu o felie de lămîie, le clătim în apă caldă și le uscăm pe o piele de căprioară.

— Pentru curățirea unei sobe din marmură albă: s-o frecăm cu 1/2 lămîie insistînd asupra petelor. Ștergem apoi cu o cîrpă moale, ușor îmbibată în ulei.

— Pentru a curăța rugina de pe o rufă albă: punem o rondelă de lămîie între 2 straturi de pînză. Apoi le punem peste pată și le presăm cu un fier de călcat foarte cald. La nevoie, reluăm operația.

— Pentru a curăța o chiuvetă pătată: frecăm cu amestecul format din 1/2 ceașcă de suc de lămîie + praf de sare (cît se ia între degete).

— Petele de legume, de fructe sau de cerneală de pe degete dispar dacă le frecăm cu suc de lămîie.

— Pentru îndepărtarea *moliilor:* punem în dulapuri niște săculeți conținînd coji de lămîie uscate.

— Pentru a îndepărta furnicile: așezăm o lămîie stricată, în locul respectiv.

48. LĂPTUCA

Lactuca sativa et Lactuca virosa

Se cunosc peste o sută de varietăţi.

Sinonime: iarba înţelepţilor, iarba filozofilor.

Lactuca sativa este varietatea cultivată. *Lactuca virosa* este varietatea sălbatică, mai activă, dar toxică în doze mari.

● **Părţi utilizate:** tulpinile, frunzele, seminţele.

● **Principalii constituenţi cunoscuţi:** *lactucarium*, ale cărui efecte sînt comparabile cu ale opiului; lactucarină; lactucină; acid lactacic; aspatragină; hiosciamină; clorofilă; vitaminele A, B, C, D, E; fier; calciu; fosfor; iod; magneziu; zinc; cupru; sodiu; clor; potasiu; cobalt; arsenic, fosfaţi; sulfaţi; steroli; caroten. Se găseşte o unitate de vitamina E la 50 g şi 17,7 mg de vitamina C la 100 g de lăptucă proaspătă. În trei zile cantitatea de vitamina C scade la 4 mg, dacă nu se menţin cu rădăcinile în apă.

● **Proprietăţi:**

— Răcoritor.
— Depurativ.
— Aperitiv (la începutul meselor, stimulează glandele digestive).
— Reminalizant.
— *Analgezic.*
— *Sedativ* inclusiv, cum s-a spus, în sfera sexuală („planta eunucilor", pentru pitagoricieni).
— *Hipnotic.*
— Antitusic.
— Hipoglicemiant *(J. Laurin).*
— Emolient.
— Laxativ, antiputrid.
— Drenor hepatic.

● **Indicaţii:**

— *Eretism nervos,* psihastenie.
— Palpitaţii, spasme viscerale, gastralgii.
— Spermatoree, excitaţie sexuală.
— „Priapismul" blenoragic *(Pouchet).*
— *Insomnii.*
— Demineralizare.
— Bronşită, *tuse convulsivă,* tuse nervoasă.
— Astm.
— Diabet.
— Pletoră (surplus).
— Gută, artrită, litiaze, nefrită.
— Menstre dureroase.
— Icter, congestie hepatică.
— Constipaţie.

● Mod de folosire:

Uz intern:

— Suc: lactariu brut 0,10—1 g pe zi, în pilule.

— Extract hidroalcoolic de lactariu: 0,05—0,30 g pe zi, în pilule de 0,05 g.

— Alcoolatură: 60 de picături înaintea celor trei mese (diabet).

— Sirop de lactariu simplu, din Codex[1], 20—100 g pe zi (0,01 g de lactariu la 20 g, adică 1 lingură de supă).

— *Extract fluid de lăptucă* 2—3 lingurițe, în poțiune (dismenoreі, calmant la femei „jenate de o excitație sexuală involuntară și penibilă", *H. Vignes).*

— Decoct de frunze — 75 g de lăptucă la 1 litru de apă fiartă la foc încet, 30 de minute; 3 pahare pe zi, între mese.

— *Pilule sedative* (spermatoree):

Extract de lactariu	0,05 g
Lupulin (pulbere galbenă din mei)	0,10 g

pentru o pilulă

De la 2 la 6 pilule la culcare.

— Semințe: 4—5 g (calmant); decoct, 1 linguriță la o ceașcă; 2—3 cești pe zi (astm, pleurezie).

— Hidrolat antispasmodic compus (insomnie):

Hidrolat de lăptucă	ana 20 g
Hidrolat de valeriană	
Hidrolat de tei	
Hidrolat de măghiran	

1 sau 2 linguri de supă, la culcare (folosit mai ales la copii și la bătrîni).

Uz extern:

— Decoct de frunze: în loțiuni, contra *acneei.*

— Frunze fierte cu puțin ulei de măsline, în *cataplasme* contra furunculelor, abceselor, arsurilor.

— Semințe: 1 linguriță la o ceașcă, în decoct. În loțiuni sau băi de ochi, contra oftalmiei.

N.B.

1) Lăptuca „înălțată" (cu semințe) posedă cele mai multe virtuți terapeutice. Gustul ei, în salate, predomină.

2) Proprietățile *sedative* ale lăptucii, implicit în sfera sexuală, citate mai sus, nu trebuie să împiedice gospodinele s-o utilizeze, căci,

[1] Codex — stasul mondial al familiștilor

în salată, lactariul responsabil își vede efectele atenuate de numeroși constituenți *energetici*. Pe de altă parte, experiențele lui *H. M. Evans* (de la universitatea din California) au demonstrat că lăptuca favorizează *reproducerea*. Niște șobolani de 20 de zile, hrăniți cu un amestec sintetic, se dezvoltă perfect și ajung la maturitate sexuală la 80 de zile. Dar, fecundați, embrionii nu trăiesc. Animalele acestea își recapătă capacitatea de a-și duce gestația la termen prin simplu adaos de lăptucă în rația lor alimentară.

3) Contrar opiului, lactariul calmează eretismul nervos fără să provoace excitare la începutul acțiunii lui. Nu atrage constiparea nici inapetența; nu are acțiune nocivă asupra aparatelor circulator și digestiv.

49. LINTE

Ervum lens

● **Principalii constituenți cunoscuți:** amidon; fier; calciu; sodiu și potasiu (care favorizează asimilarea grăsimilor); vitaminele B și C; mangan; apă 11,5; protide 23; hidrați de carbon 59; lipide 1; săruri minerale 2,5; celuloză 1.

● **Proprietăți:**

— Foarte nutritiv și dintre cele mai digestibile.

— Galactogen.

● **Mod de folosire:**

Lintea este un aliment complet, de rezistență pentru muncile care cer forță (de exemplu, în salată, cu ulei de măsline, oțet de vin sau lămîie). Ca făină, se recomandă intelectualilor și dispepticilor. Dată fiind concentrarea principiilor sale nutritive, să nu consumăm linte decît cu moderație și s-o facem îmbietoare adăugîndu-i aromate (vezi *fasole, boabe*).

Lintea conține 162 mg de purine la 100 g. Cu această recomandare, hiperuricemicii (exces de acid uric în sînge) ar trebui să o evite. Totuși nu s-a făcut niciodată dovada că le este defavorabilă.

Uz extern:

— Fiartă în apă și strivită: în cataplasme pe abcese.

50. MANDARINĂ

Citrus mandarina

Ca proprietăți, mandarina este comparabilă cu portocala, dar conține mai puține minerale. Este considerată un sedativ al sistemului nervos, datorită conținutului ei în brom.

51. MAZĂRE

Pisum sativum

● **Principalii constituenţi cunoscuţi:** *fosfor;* fier; potasiu; vitaminele A, B, C; amidon: zaharuri; acid uric (50 mg la 100 g), ceea ce nu o interzice, în cantităţi chibzuite, celor care suferă de gută.

● **Proprietăţi:**

— Energetic.
— Înlesneşte evacuarea intestinală.

● **Mod de folosire:**

— În stare verde-fragedă: foarte digestivă şi... „mătură a intestinului" (contraindicată enteriticilor).

— Uscată, cuprinde elemente concentrate, (de consumat cu cumpătare).

N.B.

Şase cazuri de anemie aplastică au fost tratate printr-o fitohemaglutinină, un extract mucoproteinic obţinut de boabe de mazăre, cu stimularea evidentă a funcţiei medulare în toate cazurile şi cu revenirea măduvei osoase la normal în două cazuri din şase (*J. G. Humble*, Lancet, iunie 1964).

52. MĂCRIŞ

Rumex acetosella

● **Părţi folosite:** frunzele, rădăcinile.

● **Principalii constituenţi cunoscuţi:** clorofilă; vitamina C, oxalaţi; fosfaţi; fier.

● **Proprietăţi:**

— Răcoritor.
— Revitalizant.
— Aperitiv.
— Digestiv.
— Depurativ.
— Diuretic.
— Antiscorbutic.
— Laxativ.

● **Contraindicaţii:**

— Afecţiuni pulmonare, astm.
— Sensibilitate gastrică.
— Artritism, gută, reumatism.
— Colici nefritice, calculi.

• Mod de folosire:

Uz intern:

1) Supă cu verdețuri (laxativ):

Măcriș	40 g
Lăptucă	20 g
Praz	20 g
Asmățui	20 g
Unt	5 g
Apă	1,250 l

2) Supă de măcriș: 25 g la 1 litru de apă (depurativ, furunculoză).

3) Decoct de *rădăcină:* 25 g la 1 litru de apă (diuretic și depurativ, erupții cutanate).

4) Decoct cu:

Rădăcină de măcriș	ana 30 g
Rădăcină de turiță-mare	
Vîrfuri înflorite de urzică albă	

Se pun la fiert în 2 litri de apă, pînă se reduce cantitatea la jumătate.

Adăugați 2 g de scorțișoară pisată. Lăsați să stea o oră. Trei sau patru cești pe zi (depurativ, leucoree).

Uz extern:

— Supă de măcriș: 1 mînă la 1 litru de apă în comprese peste pecinginile inflamate.

— Cataplasme de frunze fierte: abcese, furuncule, „tumori albe" (artrite tuberculoase cronice, cu umflarea țesuturilor).

— Înțepături de urzici: frecții cu frunze de măcriș.

Alte utilizări externe:

— Pentru a curăța metalele pătate și recipientele din aluminiu: le frecăm cu frunze și cozi de măcriș.

— Ca să dispară petele de cerneală de pe rufele albe, le frecăm cu frunze de măcriș, le săpunim și le clătim. Dacă este necesar, reluăm operația.

— Ca să curățim argintăria, coșulețele împletite și mobilele din bambus: folosim apa de la fierberea măcrișului.

N.B.

1) Măcrișul înlesnește digestia salatelor fierte, spanacului, supelor. Îl putem consuma ca atare, fiert, cu unt, smîntînă proaspătă sau ulei, crud, în aperitive și în salate. Îl vom consuma totuși cu moderație, din cauza bogăției lui în oxalați (prevenirea litiazelor).

2) Măcrișul era recomandat odinioară în timpul epidemiilor de *difterie* (li se dădea copiilor să-l amestece în gură).

3) Ouăle cu gălbenușul închis la culoare se obțin dînd păsărilor multă verdeață, mai ales măcriș (fier, fosfați).

4) Să nu fierbem niciodată măcrișul în vase de aramă.

53. MĂR

Malus communis

Mărul este un aliment-medicament apreciat din vremurile cele mai vechi. Există foarte multe varietăți de mere.

● **Părți folosite:** miezul, epicarpul (coaja mărului).

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 84—93; cenuși 0,30; zaharuri reductoare 8,30; zaharoză 1,60—4; celuloză 0,90—1,70; pentozană 0,50; lignină 0,40; acizi liberi 0,60; acizi combinați 0,20; pectină 0,40; acizi 0,10—0,25; nedeterminat (0,03 *(Browne)*.

În cenuși: potasiu, sodiu, silice, calciu, clor, acid fosforic, fier, magneziu, brom, alumină, arsenic, sulf, mangan, cobalt, tanin.

În pieliță și în cotor: acid galotanic. Esența lui conține: eteruri amilice; acizi — formic, acetic, caproic, acetaldehidă, geraniol.

Vitamine: dacă este slab conținutul mărului în vitamina A, în schimb, el conține vitamină B_1 (1—100 mg pentru 100 g), vitamina B ori riboflavină (0,05 mg la 100 g), vitamina PP în părțile exterioare ale fructului (0,5 mg la 100 g), coaja merelor conține, mai mult decît dublul miezului, acidul pantotenic (0,06 mg la 100 g), în sfîrșit, vitamină C — un măr dă 10 mg de vitamina C *(L. Binet)*.

Valoare calorică marcantă: 128 de calorii la 100 g.

Calitatea și proporțiile constituenților săi conferă mărului importante proprietăți terapeutice.

● **Proprietăți:**

— *Tonic* muscular și al sistemului nervos (unul dintre cele mai bune fructe).
— *Diuretic uricolitic.*
— *Antireumatismal.*
— Hipocolesteroleminat (prin pectina lui, după *L. Binet)*.
— Răcoritor.
— Digestiv, stomahic, ocrotitor gastric.
— Antiseptic intestinal (favorizează secreția unei diastaze intestinale bactericide).
— Stimulent și decongestiv hepatic.
— Laxativ.
— Depurativ sanguin.
— „Reîntineritor“ al țesuturilor.

● **Indicații:**

— *Astenie* fizică și intelectuală (indicat deci sportivilor)
— Surmenaj, convalescență, sarcină.
— Anemie, demineralizare.
— *Reumatisme, gută.*
— Artritism.
— *Litiază urinară* urică.
— Oligurie.
— *Sedentarism, obezitate*, pletoră, prevenirea aterosclerozei, prevenirea infarctului.
— Hepatism.

— Diaree și de asemenea constipație, infecții intestinale (colibaciloză).
— Herpes.
— Stări febrile.
— Ulcer gastric, gastrită.
— Afecțiuni bronhice.
— Insomnii, nervozitate, cefalee
— Permis *diabeticilor*.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— Fructul crud, cu coajă cu tot, aceasta fiind foarte bogată în principii diverse... (atenție la pesticide).
— Ca depurativ — un măr în fiecare dimineață; ca laxativ — un măr în fiecare seară.
— *Fruct și compot:* ca să facem un bun compot de mere, adăugăm, la începutul fierberii, sucul unei jumătăți de lămîi, iar la sfîrșit o bucățică de unt cît o nucă.
— *Fruct dat prin răzătoare*, contra diareelor la copii *(Moro)*: 500 g pînă la 1,5 kg pe zi, în cinci mese. Contra setei: ceai ușor îndulcit. Contra *enterocolitei* și a durerilor care însoțesc ieșirea dinților: o cură de două zile, în cantități adaptate vîrstei. Acest mod de utilizare este indicat contra dizenteriilor, dispepsiilor și a colitelor mucoase. Face parte și din regimul *ulceroșilor gastrici*.
— *Dietă cu mere crude:* în caz de gripă îndelungată, 500 g pînă la 1 kg de mere crude rase, ca singură hrană în timp de două sau trei zile.
— *Infuzie de mere:* două sau trei mere necurățate de coajă, tăiate în felioare rotunde, pentru 1 litru de apă. Se fierbe un sfert de oră. Se bea după poftă. Putem să-i adăugăm cîteva bucăți de rădăcină de reglisă (lemn-dulce) (bronșită, reumatisme, afecțiuni intestinale).
— *Infuzie de pudră de pieliță:* 1 lingură de supă la o cană de apă clocotită. Lăsăm să se pătrundă bine cincisprezece minute. Patru — șase cești pe zi (oligurie, reumatisme, gută).

Uz extern:

— *Otalgii:* aplicarea unui măr copt în cuptor.
— *Scabie și chelbe:* se taie un măr în două, i se scoate mijlocul și semințele și se pune în golul rămas puțină floare de sulf. Se îmbină cele două jumătăți cu ajutorul unei sforicele și se coace în cuptor. Mărul astfel copt se zdrobește și se frecționează părțile bolnave cu terciul obținut.
— *Plăgi atone:* măr ras și fiert în sucul lui, ca oblojeală sau aplicări de suc de măr și de ulei de măsline în părți egale.
— *Îngrijirea pielii:* sucul mărului dă vigoare țesuturilor (față, gît, sîni, abdomen).

N.B.

1) În Elveția, anumiți medici tratează cu succes diabetul infantil prin cure de mere și de legume (roșii coapte în cuptor).
2) Se recomandă să mîncăm un măr la sfîrșitul meselor, mai ales seara, pentru efectele lui laxative și virtuțile de curățitor dentar.

Probabil, datorită acidului său oxalic, mărul albește dinții, lucru ușor de constatat la marii consumatori de mere.

3) Pentru englezi: „An apple a day, keeps the doctor away", adică „Un măr pe zi, îndepărtează medicul".

4) Pentru normanzi, cidrul, care are anumite proprietăți antireumatice, valorează și mai mult: „Ceaiul ăsta te vindecă de toate bolile". Se poate, cu condiția, să-l dozezi, căci îmi aduc aminte de un anumit contingent de normanzi dați pe mîna medicilor militari în 1919: procentajul inapților s-a vădit uluitor. Fără îndoială, țuica tradițională de cidru („le calva") era și ea implicată.

5) *Léon Binet*, mare apărător al fructelor, reamintește diversele utilizări ale mărului. „Crud sau copt în cuptor, după scoaterea inimii mărului, prezentat sub formă de compot, la care putem adăuga miere, utilizat la pregătirea clătitelor, a tartelor, a colțunașilor, a „flancurilor" populare, atît de lăudate prin satele noastre, aici prăjitură de mere (fr. clafoutis), dincolo „inpegura" (un măr înconjurat de coajă de pîine și copt în cuptor), servit ca atare sau asociat cu orez sau cu jeleu de coacăze, mărul se pretează la numeroase „formule culinare".

6) Infuzia de flori de măr (30 g la litrul de apă) este un calmant al tusei.

7) Compoziția mărului *(L. Randoin)*.

	g/100 g					mg/100 g																
cal	apă	P	L	G	cel	S	P	Cl	Na	K	Mg	Ca	Fe	Zn	Cu	Mn	I	C	B_1	B_2	PP	A
52	84	0,3	0,35	12		6	11	3	2	120	5	6	0,40	0,10	0,50	0,40	0,02	3	0,04	0,10	0,10	0,05

54. MĂSLINĂ

Olea europaea

Măslinul, se pare că este originar din Asia Mică. Găsim măslini în tot bazinul mediteranean, în America Centrală și America de Sud, în California, în Africa de Sud, în Australia.

Fructul lui este foarte nutritiv și folosirea lui medicinală (internă sau externă) datează din vremurile cele mai îndepărtate. Măslina neagră nu este altceva decît măslina verde ajunsă la maturitate.

Pomul cultivat dă fructe mult mai mari decît varietatea sălbatică.

● **Principalii constituenți cunoscuți:**

	Proaspătă	*Uscată*
Apă	74,50	0
Materii azotate	0,76	3,10
Materii grase	14,48	58,85
Materii extractive	8,04	32,67
Celuloză	0,90	3,68
Cenuși	0,42	1,70

Săruri minerale numeroase: fosfor, sulf, potasiu (1 g⁰/₀), magneziu, calciu, clor, fier, cupru, mangan, caroten, vitaminele A (80 mg⁰/₀), B, C, E (8 mg⁰/₀), F.

Valoarea calorică a măslinei este de 224 calorii la 100 g, iar aceea a uleiului de 900 de calorii.

● **Proprietăți:**

Uz intern:

— Nutritiv.
— *Drenor hepatic* și biliar (colagog și coleretic).
— Laxativ.

Uz extern:

— Rezolutiv (absorbant).

● **Indicații:**

Uz intern:

— Anemie.
— *Insuficiență hepatică.*
— Litiază și depozite biliare *(Chauffard).*
— *Constipație* spasmodică.
— Recomandată *diabeticilor.*

Uz extern:

— Abcese, furuncule.
— Eczeme, crăpături, pecingini.
— Alergii diverse.
— Rahitism.
— Pioree (supurație).
— Căderea părului.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— Măslina verde sau neagră (aceasta este mai digestă).
— Uleiul (sau untdelemnul) curat obținut la prima presiune la rece, (singurul procedeu de folosit): 1—2 linguri la trezire, pentru *hepatici, colitici* (constipație) ajută la evacuarea calculilor (pietrelor). Putem să-i adăugăm suc de lămîie.
— Unul dintre cele mai bune uleiuri de masă, folosit în bucătăria obișnuită.

Uz extern:

— Îngrijirile pielii (față, corp).
— Măslina coaptă, pisată, în *cataplasme:* maturativ al *furunculelor* și al *abceselor.*
— Ulei de frecții ale corpului, la copiii *rahitici, anemiați.*
— La masajul *gingiilor* (pioree).
— Ulei ca unguent, cu usturoi dat pe răzătoare, pentru frecții și masaje contra *algiilor reumatismale,* contra *nevritelor,* contra *entorselor.* Pregătire: o căpățînă de usturoi dată pe răzătoare pentru 200 g de ulei de măsline. Să se lase la macerat 2 sau 3 zile.
— Contra *căderii părului:* frecționări ale pielii capului cu ulei, seara, timp de zece zile. A se înveli capul în timpul nopții.

— Contra *gutei*, frecții *cu ulei de mușețel:* o parte de flori uscate de mușețel pentru opt părți de ulei de măsline. Să se încălzească în *bainmarie* sau să se expună patru zile la soare. Se strecoară prin stoarcere.

— Contra *pecinginilor:* comprese cu ulei proaspăt cu 100 g de frunze proaspete de *morelă* (plantă dicotiledonată — solanacee, cu mici flori sub formă de steluțe, dintre care numeroase varietăți — arbori, arbuști — sînt cultivate ca plante comestibile *(Robert)*, macerate o săptămînă în 200 g de ulei de măsline.

— Contra *crăpăturilor:* ungeri cu glicerină + ulei de măsline în părți egale.

— Contra *constipației spasmodice:* spălături de la 200 la 400 g de ulei de măsline pentru 0,5—1 l de apă.

Uleiul de măsline

Miezul fructului dă 10 pînă la 35% ulei, iar sîmburele de la 25 la 50%. Compoziția variază după anul recoltării, după regiunea culturii și după soiul respectiv. Iată cifrele date de *L. Reutter:*

— Acizi grași nesaturați (85%); monosaturați — oleic (peste 3/4); polinesaturați, mai ales acidul linoleic (4—12%);

— Acizi grași saturați (15%), mai ales palmitic și stearic.

— Trigliceride.

— Vitamina E (3 la 30 mg la 100 g), urme din vitaminele B, C, lecitine, clorofilă, xantofilă.

Uleiurile pure, făcute din fructe coapte, sînt cele mai bogate în vitamine.

Sărăcia uleiului de măsline în acizi grași polinesaturați pare să explice (ca și pentru uleiul de arahide) slaba lui implicare în cazurile de hipercolesterolemie.

N.B.

1) Uleiul de măsline, de calitate, poate înlocui uleiul de migdale dulci în unguente și în emulsii. Este un dizolvant a numeroase medicamente (camfor, creozot), pentru uz intern sau pentru injecții hipodermice.

2) Uleiul de măsline, adăugat mediilor de cultură ale bacililor lui Koch, *întîrzie dezvoltarea acestora (Gastinet și colab.).*

3) Frunza de măslină are proprietăți hipotensive, diuretice și antidiabetice.

3) Compoziția măslinii *(L. Randoin).*

		g/100 g					mg/100 g																
	cal	apă	P	L	G	cel	S	P	Cl	Na	K	Mg	Ca	Fe	Zn	Cu	Mn	I	C	B_1	B_2	PP	A
Verde	200	70	0,7	15 la 25	8		27	15	4	128	1 526	2	100	2		0,30		0,0017		0,03	0,08	0,50	4
Coaptă	150	76	1,5	15	3	1,6		18					80			0,60							
În saramură	123		0,9	11	5			17					61	1,5		0,23				0,02	0,06	0,40	

● **Rețete** (*Diane Daize*, „Vie et Santé")

Pentru ca munca să-și merite osteneala, să procurăm un urcior din gresie, de 10 litri.

Conservă de măsline verzi

Înțepați fiecare măslină, o dată sau de două ori, cu un ac. Umpleți urciorul și acoperiți măslinele cu apă; schimbați apa zilnic timp de cincisprezece zile. Pregătiți o saramură: puneți la încălzit cantitatea de apă necesară pentru acoperirea tuturor măslinelor, adăugînd în urcior ramuri de mărar, frunze de laur, cimbrișor, rozmarin, pătrunjel, mai multe lămîi tăiate în felii (cu coajă) și sare. Lăsați să se răcească. Strecurați și turnați peste măsline. Dacă se poate, puneți urciorul într-un loc răcoros. Acoperiți cu o pînză subțire (tafta etc.). Deasupra se va forma un strat albicios, pe care nu-l vom îndepărta. După cincisprezece zile, putem să consumăm din fructe, ferindu-ne să sfîșiem stratul ocrotitor.

Conservă de măsline negre (1)

Procedăm exact ca pentru rețeta precedentă (uneori măslinele devin ușor violete, dar n-are importanță).

Conservă de măsline negre (2)

Este vorba aici de măsline foarte coapte, deja zbîrcite: sînt cele mai bune. Înțepați fructul cu ajutorul unui ac. Acoperiți (totul) cu sare marină fin măcinată în prealabil. După trei săptămîni, luați sarea și acoperiți măslinele cu ulei de măsline. Se păstrează vreme îndelungată.

Chifle cu măsline negre

Două cești de apă, două de pătrunjel tocat mărunt, una de hașmet[1] mărunțit, una de ulei de măsline, vreo douăzeci de măsline negre, cu sîmburii scoși, tocate subțire. Se amestecă totul, se rîșnește grîul și se adaugă treptat, cîte puțin, frămîntînd pînă se obține o cocă omogenă. Se lasă să se odihnească treizeci de minute. Se împarte coca în șase. Fiecare parte se aplatizează. Se coc pe mașina de gătit, pe fiecare parte. Se mănîncă reci sau calde, acoperite sau nu cu pastă de roșii sau cu brînză rasă.

55. MEI

Milium effusum, Pannicum miliaceum

Mei comun, rotund, lung, „cu lumînări", al africanilor.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** lipide; protide; acizi aminați indispensabili; *acid salicilic; fosfor; magneziu; fier;* vitamina A.

---

[1] Specie de usturoi (n.t.)

● **Proprietăți:**

— Nutritiv.
— Revitalizant.
— Echilibrant nervos.

● **Indicații:**

— Astenie fizică și intelectuală, convalescențe.
— Sarcină.

Considerat vreme îndelungată ca avînd o importanță alimentară comparabilă cu a grîului, meiul este cultivat în estul Europei și constituie un aliment de bază pentru numeroase popoare.

● **Mod de folosire:**

— Utilizat în plăcinte, înăbușit în amestec cu legume sau crud, înmuiat.

56. MIGDALĂ DULCE

Prunus amygdalis

(*Varietate:* dulcis, singura comestibilă)

Fructul migdalului, pom din Africa de Nord.

● **Principalii constituenți cunoscuți:**

	Verde	*Uscată*
Apă	88	4,40
Materii azotate	5,67	18,10
Materii grase	2,19	54,20
zahăr	0,42	
Materii extractive diverse	2,79	18
Celuloză	0,39	2,80
Cenușă	0,96	2,50

Ulei: 55 pînă la 75% oleină, ferment (emulsină), peptină, săruri minerale: calciu, fosfor, potasiu, sulf, magneziu.

Vitamine: A (5,8 unități la g), B (0,6 unități la g).

Comparații:	*Migdală*	*Nucă*	*Alună*	*Arahidă*
Vitamina A	5,8	1,2	4,4	3,6
Vitamina B	0,6	1,4	1,4	1

Valoarea calorică a migdalei uscate: 606 calorii la 100 g.

● **Proprietăți:**

— Foarte nutritiv, aliment echilibrat.
— *Energetic,* mai ales pentru sistemul nervos (uscată, ar putea, pentru unii, să țină locul cărnii).
— Reechilibrant nervos.

— Remineralizant.
— Antiseptic intestinal.
— Mai digerabil, dacă este ușor prăjită.

● **Indicații:**

Uz intern:

— Sarcină și alăptare.
— Astenii fizice și intelectuale.
— Practicarea sporturilor.
— Afecțiuni nervoase.
— Inflamații și spasme ale gîtului, ale căilor pulmonare, genito-urinare și gastrointestinale.
— Tendință spre infecții.
— Litiază urinară.
— Demineralizare (tuberculoză).
— Convalescență, creștere.
— Constipație și putrefacția intestinală.
— Poate fi consumată de diabetici.

Uz extern:

— Dermatoze, arsuri, crăpături.
— Piele uscată.
— Otalgii (dureri de urechi)

● **Mod de folosire:**

1) *Migdala,* dată fiind marea ei putere nutritivă, trebuie consumată cu moderație: 6 pînă la 15 pe zi, de la caz la caz.

2) *Lapte de migdale:*

— Contra spasmelor și a inflamațiilor stomacului, a intestinului, a căilor urinare.
— Palpitații.
— Tuse cu accese violente.
— Recomandat convalescenților și copiilor.
— Pentru unii, poate ține locul laptelui matern: 50 g de migdale, 50 g de miere la un litru de apă.

Pentru a-l pregăti, se înmoaie migdalele timp de cîteva minute în apă călduță. Le curățăm de coajă, le pisăm cu puțină apă rece, ca să obținem o pastă. Diluăm pasta în restul apei. Dizolvăm mierea. Strecurăm printr-un tifon fin. E mai simplu să ni-l procurăm din magazinele de specialitate.

3) *Ulei de migdale dulci:*

— Purgativ ușor: 60 g pentru adult (30 g ca laxativ dimineața, pe nemîncate), 10 pînă la 15 g pentru copii.
— Laxativ pentru copii (sau persoane firave):

ulei de migdale dulci }
sirop de cicoare } în părți egale

frunze sau sirop de flori de piersic
de dat cu lingurița de cafea (sau de supă pentru adulți).

— Indicat contra obstrucției bronhice, pentru tuse violentă.

— Înlesnește eliminarea *calculilor urinari* (într-un tratament vechi conținînd deopotrivă și ulei de nucă și o infuzie din paie de ovăz):

ulei de nucă (vechi de un an) ulei de migdale dulci	în părți egale

3 linguri de supă pe zi, între mese, cu o infuzie de rădăcină de lemn dulce (20 g de rădăcină și o mînă de paie de ovăz pentru un castronaș de apă clocotită).

Desigur, calculul nu trebuie să fie prea mare, ca să poată s-o apuce pe ureter în vederea eliminării pe căile naturale. În felul acesta s-au înregistrat unele succese.

— Pe cale externă:

Contra eczemei uscate, contra arsurilor, contra erizipelului (sau brîncii), contra pruriturilor și a crăpăturilor, pe care le ajută să se vindece.

Contra otalgiilor, pentru a reda timpanului supleţea: cîteva picături în ureche, la culcare.

Pentru îngrijirea pielii uscate: se aplică de la cincisprezece la douăzeci de minute, de două sau de trei ori pe săptămînă.

N.B.

1) Cu smochinele, alunele și stafidele, migdala dulce este cel mai igienic dintre deserturi (cei patru „cerșetori“, în amintirea celor patru ordine: franciscanii, augustinii, dominicanii și carmeliții, care nu primeau, ca ofrandă, decît aceste fructe).

2) Migdala amară *(Amigdala amara)*, folosită în medicină, conține acid cianhidric. O putem utiliza sub formă de *cataplasme* contra migrenelor, a colicilor hepatice și nefritice și a nevralgiilor reumatismale.

Pasta de migdale amare înlocuiește săpunul în eczema benignă. Ea face să dispară *pistruii* și este un deodorant (picioare, subsuori).

57. MORCOV

Daucus carota

Una dintre legumele cele mai prețioase pentru om este morcovul.

● **Părți utilizabile:** Pulpa, sucul (zeama de morcovi), frunza uscată, semințele.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitaminele A (de excepțională bogăție), B, C, provitamina A (caroten); zaharuri 3—7% levuloză și dextroză direct asimilabile; numeroase săruri minerale — fier (pînă la 7%), fosfor, calciu, sodiu, *potasiu,* magneziu, arsenic, mangan, sulf, cupru, brom: o esență (carotină); asparagină; daucarină.

● **Proprietăți:**

— Tonic.

— Remineralizant.

— *Antianemic.* Sporește numărul de globule roșii și hemoglobina (*L. Binet* și *M. Strumza*).
— Întărește imunitatea naturală.
— Factor de creștere.
— Marele prieten al intestinului: *reglementator intestinal* (antidiareic și laxativ totodată), *antiputrid* și *cicatrizant intestinal*.
— *Antiputrid și cicatrizant gastric.*
— Depurativ.
— Fluidifiant biliar.
— Pectoral.
— Diuretic.
— Favorizează lactația.
— *Vermifug.*
— „*Întineritor*" *tisular* și cutanat.
— Cicatrizant al rănilor.

● **Indicații:**

Uz intern:
— *Astenii.*
— Tulburări de creștere, demineralizare, rahitism, carii dentare.
— *Anemii.*
— Anumite insuficiențe ale acuității vizuale.
— Enterocolite, *infecții intestinale.*
— Diarei infantile și ale adultului.
— Colibaciloză.
— Ulcere gastroduodenale.
— Hemoragii gastrointestinale.
— Constipație.
— *Afecțiuni pulmonare* (tuberculoză, bronșite cronice, astm.).
— Scrofuloză.
— Reumatism, gută, litiază.
— Ateroscleroză.
— *Insuficiențe hepatobiliare.*
— *Ictere.*
— Insuficiența lactației.
— *Dermatoze.*
— Paraziți intestinali (tenie).
— *Prevenirea bolilor* infecțioase și degenerative.
— *Prevenirea îmbătrînirii* și a ridurilor.

Uz extern:
— Plăgi, ulcere, arsuri, furuncule.
— Dermatoze (eczemă, pecingine, impetigo pe față).
— Degerături, crăpături.
— Abcese și cancere ale sînului (tratament de ajutorare).
— Epiteliom (tratament de ajutorare).

● **Mod de folosire:**

Uz intern:
— Suc de morcov: de la 50 la 500 g pe zi (la sculare și la culcare). Un pahar de suc în fiecare zi, pe nemîncate, ar fi un mijloc bun.

— Pentru copiii mici se diluează cu apă, ca laptele.

— Pur sau cu lapte: excelent expectorant (afecțiuni pulmonare, astm, voalarea vacii).

— Contra constipației: supă dintr-un kg de morcovi fierți de două ori într-un litru de apă și trecută prin mulineta de legume.

— *Diarei infantile* — supă de morcovi: se curăță 500 g de morcovi, se taie în bucăți și se fierb într-un litru de apă pînă cînd se înmoaie complet. Se trec prin sita de piureu. Apoi se adaugă apă clocotită pînă se ajunge la 1 litru și 1/2 linguriță cu sare marină. Se păstrează la rece. Se administrează pe parcursul a douăzeci și patru de ore, timp de două sau trei zile. Se poate da cu biberonul, iar partea consistentă, cu lingura. Laptele se reintroduce treptat, în cinci sau șase zile, micșorînd cantitatea de morcovi utilizată de la 500 g la 100 g la litrul de apă.

— Pentru sugarii cu intestine delicate, se taie laptele cu supa de morcovi preparată cu 200 g la litru. Se dă o parte din supă pentru una de lapte pînă la trei luni, apoi o parte supă la două părți de lapte după această vîrstă.

— Sugarilor cu diaree li se poate da suc de morcovi cruzi în locul supei de morcovi. Se va tăia cu apă sucul de morcovi așa cum se face pentru lapte și nu se va relua alimentația lactată decît după dispariția tulburărilor intestinale (în genere, după două sau trei zile).

— Pentru o mai bună remineralizare a sugarilor și a copiilor, li se va pregăti terci de cereale *cu supă de frunze uscate* de morcovi, foarte bogate în săruri minerale.

— *Semințe:* infuzie cu o linguriță la o ceașcă de apă dată în clocot: stimulent, aperitiv, diuretic, amenagog, galactogog. La doza de 1—5 g, semințele sînt *carminative* (expulzează gazele intestinale).

Uz extern:

— Decoct de morcovi și *aplicații de morcovi dați pe răzătoare,* sau cataplasme de frunze proaspete pisate, sau loțiuni din decoct de frunze proaspete: pe abcese și cancere ale sînului, pe plăgi recente sau atone, pe ulcere ale gambei, arsuri, furuncule, pecingini, impetigo.

— Decoct de frunze de morcovi în *gargare:* afte, abcese ale gurii; băi sau spălături în degerături, crăpături.

— *Loțiuni cu suc de morcovi:* pentru *îngrijirea feței și a gîtului* (ca și cu lăptucă, roșie, castravete, fragă). Dau suplețe și prospețime și se opun ravagiilor ridurilor.

N.B.

1) Să nu se curețe niciodată morcovii de coajă, ci să se spele de pămînt și să se perie sub un jet de apă rece (pielița este partea cea mai savuroasă).

— Pentru a înlesni ieșirea dinților la copiii mici, să li se dea un morcov crud să-l roadă.

3) Acum cîțiva ani, în U.R.S.S. s-a extras din morcovi o substanță nouă: *daucarina,* element puternic vasodilatator, mai ales la nivelul arterelor coronare.

4) După anumiți autori, morcovul ar conține în plus *estrogeni* care permit să acționeze asupra aparatului genital feminin (*L. Binet*).

5) Partizanii supelor de legume au fost totdeauna pe calea adevărului. Alături de praz, de ceapă, de usturoi, de cimbrișor, de rozmarin, de nap, de cuișoare, de dafin, de țelină, de asmățui, de pătrunjel, folosite în aceeași preparare sau după rețete deosebite, morcovul și frunzele lui uscate nu vor trebui niciodată excluse. Tonifiante, remineralizante, detoxificante, reechilibrante, supele acestea (sau ciorbele), minunate *decocturi* vegetale, sînt călduros recomandate chiar și obezilor sau femeilor care se tem să nu se îngrașe. Ele sînt, într-adevăr, diuretice, înzestrate cu proprietăți circulatorii. Activitatea lor se manifestă deopotrivă la nivelul glandelor endocrine.

6) Există oameni — și printre ei unii foarte chibzuiți — care au considerație pentru anumite dictoane vechi, chiar dacă par întrucîtva hermetice. Dacă ne amintim că morcovul sporește numărul globulelor roșii și procentajul hemoglobinei, pe care o reînnoiește, reîntinerește în definitiv celulele și țesuturile, ca și lichidul interstițial, stimulează funcțiile hepatice, opunîndu-se gastritelor sau ulcerelor gastroduodenale, înțelegem că reprezintă un puternic factor de echilibru și că poate să redea unora bucuria de a trăi.

Cine n-a auzit spunîndu-se, cel puțin o dată, că morcovul „face coapsele trandafirii și oamenii amabili"?

7) Este evident, în cazul acestei legume, ca și pentru altele, că greșelile multor agricultori actuali, prin abuzul de îngrășăminte și mai ales de pesticide, atrag după ele livrarea de alimente care devin otrăvuri. De aceea, anumiți membri ai Academiei de Medicină s-au ridicat împotriva acestor practici, iar semnalele lor de alarmă au fost reluate de presa de mare tiraj, în 1971.

Reziduuri toxice de morcovi

Morcovul este folosit frecvent în pediatrie, constituind alimentul exclusiv și bine tolerat în anumite stări patologice.

Numeroși autori și-au propus să afle dacă leguma aceasta nu aduce cu ea unele produse toxice, urmări ale tehnologiei agricole moderne, cum ar fi nitrații și nitriții (răspunzătoare de methemoglobinemie)[1] sau rămășițele de pesticide.

Iată rezumatul și concluziile unei lucrări apărute în *Bulletin de l'Academie de Mèdicine.*

„Morcovul" este utilizat pe scară largă în alimentația copilului sănătos sau atins de tulburări digestive. Igienistului i se pun mai multe probleme.

1) Un conținut prea important în nitrați susceptibili să se transforme în nitriți, fie înaintea ingerării, fie după aceea, la nivelul tubului digestiv, poate duce la methemoglobinemie, afecțiune pe cale de extindere.

---

[1] *Methemoglobina* — pigment derivat din hemoglobină, incapabil să fixeze oxigenul. Globulele roșii normale conțin 1%.

Methemoglobinemie — prezența în globulele roșii a unei cantități excesive de methemoglobină. Caracterizată prin cianoza pielii și a mucoaselor, prin anxietatea prin dificultăți în respirație.

Analizele noastre precizează procente foate variabile de nitrați care se eșalonează de la 14 mg NO/kg la 1200 mg NO/kg, după loturile de morcovi și, în același lot, după morcovi, indiferent dacă este vorba de leguma cumpărată cu grămada sau în săculeți de plastic. Nu s-au observat nitriți decît de trei ori, în săculeț, exceptînd urmele, pînă la 40 mg/NO kg. Conținuturile observate în micile oale pregătite industrial pentru alimentația infantilă sînt categoric mai slabe și nu au dat în vileag nitriți.

Din 22 de supe preparate, găsim de 4 ori numai mai puțin de 50 mg NO/kg, ceea ce înseamnă că doar 18% răspund normelor definite pentru conținutul de nitrați în apa de puț. Nitriții apar cînd supa este păstrată în condiții anormale de durată și de temperatură; de aceea trebuie folosită chiar în ziua preparării ei.

Prezența nitraților apare legată de îngrășămîntul azotat, organic sau mineral, căruia ar trebui să-i definim mai bine condițiile de folosire rațională. Fără îndoială, ar fi util să precizăm procentele admisibile de nitrați în legume.

2) Studii noi au precizat acțiunea microflorei superficiale naturale; numărul germenilor aerobi mezofili într-o supă lăsată la temperatura ambiantă se ridică în treizeci și șase de ore de la 11 la 900 de milioane la gram. Într-o pungă din plastic, după mai multe zile, s-au remarcat 81,6 mg de nitriți la kilogram. Prezentarea aceasta favorizează circulația germenilor, printre care și dezoxidanți de nitrați. O dată chiar, a fost identificată o tulpină foarte toxigenă. Un studiu al condițiilor optime de ambalare a legumelor fermentabile rămîne de făcut.

3) Un al treilea aspect privește reziduurile de pesticide organoclorate. O proporție mare de morcovi (30% în analizele noastre) conține reziduuri dozabile de lindană, aldrină și dieldrină. Dozele găsite sînt în genere slabe. Pesticidele acestea se concentrează mai ales în părțile periferice ale morcovului, o curățire (a morcovului) elimină cea mai mare cantitate a lor, dar este vorba de insecticide de o puternică remanență și cu toxicitate ridicată, pentru care igieniștii din toate țările manifestă din ce în ce mai multe rezerve, ajungînd chiar să ceară interdicția lor totală.

Oricum, o reglementare mai strictă se impune. Se știe că reglementarea franceză, contrar reglementărilor anumitor țări, se mărginește să impună obligații la nivelul tratamentelor agricole. Se impune de urgență stabilirea unor procente maxime admisibile pentru fiecare pesticid în alimentele puse la dispoziția consumatorilor, ceea ce, firește, presupune o perfecționare a dispozitivului de control și mai ales a laboratoarelor.

Toate acestea nu trebuie să-l determine pe medicul practician să părăsească supa de morcovi, care face atîtea servicii, ci să pornească la noi cercetări, mai adîncite. În realitate, este vorba de o problemă de atmosferă în toate stadiile, de la mediul rural pînă la distribuire și la consumare (*H. Gounelle* și *col.*, „Problème hygiéniques posés par la carotte, particulièrement dans l'alimentation du jeune enfant." Bull. Acad. Nle de Médicine, 1971, tome 155).

Încă de atunci s-au luat, fără îndoială, măsuri. Dar, cum se știe, unii ocolesc cu dezinvoltură legea..."

58. MOȘMON

Mespilus germanica

● **Părți folosite:** fructul, frunzele, rădăcina.

● **Principalii constituenți cunoscuți** ai moșmoanei cînd este trecută *(A. Balland)*: apă 74,10; materii azotate 0,35; materii grase 0,44; materii extractive 11,47 (din care 9,1 zahăr); celuloză 13,20; cenuși 0,44; tanin 2,5% în fructul proaspăt și 12,33 în fructul uscat; un mucilagiu; acizi — citric, malic, tartric; vitamine — B, C.

● **Proprietăți:**

— *Tonic astringent* intestinal *(Mercier)*.
— Reglementator intestinal.
— Diuretic.

● **Indicații:**

— *Enterite, diarei*, dizenterie.

● **Mod de folosire:**

— *Fructul:* 200—300 g de moșmoane foarte trecute și curățate de coajă, în fiecare dimineață *(diarei)*.

— Conservă:

Moșmoane fără sîmburi	1 kg
Zahăr	800 g
Apă	500 g

Fierbeți și lăsați să clocotească 45 de minute. Se pune în patru flacoane astupate ermetic. Un flacon dimineața.

În plus:

— Contra *gutei, a pietrei, a lombagiilor:* dimineața, pe nemîncate, se bea un pahar de vin alb în care s-au macerat, timp de douăzeci și patru de ore, sîmburi de moșmoane pisați (o mînă la litru).

— *Litiază renală:* se pun la fiert rădăcini de pătrunjel în vin. Se va bea în fiecare zi un pahar din decoctul acesta în care s-a turnat o linguriță cu praf de sîmburi de moșmoane.

— *Frunze* și *rădăcină* praf: în vin cald, băut pe nemîncate, ar avea proprietăți antipaludice.

59. MUR SĂLBATIC

Rubus fructicosus

Fructul murului de garduri-vii, al murului sălbatic, mura este cît se poate de valoros.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** zahăr, 3,48; pectină 0,94; acizi izocitric, malic; monoglucida cianidină; vitaminele A, C; materii grase; săruri; ulei esențial (bactericid).

● **Proprietăți:**

— Astringent.
— Laxativ, pe nemîncate.
— Depurativ.
— Nutritiv...

● **Indicații:**

— Diaree.
— Meno-metroragii.
— Afecțiuni pulmonare.
— Angine.

● **Mod de folosire:**

— Fructul ca atare sau în decoct.
— În sirop: 4 linguri de supă pe zi (diarei la copii mici, angine, afecțiuni pulmonare).
— Infuzie de frunze în gargare (angine).

N.B.

1) Fructul mucului sălbatic se folosește pentru dulcețuri și jeleuri cărora mulți orășeni le duc, în prezent, dorul, căci „nu mai plecăm după mure" (fructe de mur), ca odinioară. În numeroase regiuni, tufișurile (de muri) se înmulțesc, în așteptare de noi vizitatori.

2) Recoltarea murelor se face în septembrie, cînd fructele au ajuns la deplină maturitate. Le culeg copiii, plimbîndu-se pe drumurile cu făgașe, la liziera pădurilor și de-a lungul gardurilor vii. Se strivesc fructele și li se adaugă alcool de 90°, astfel încît se obține o infuzie lichidă de 25° alcool. După trei luni, cînd infuzia s-a limpezit și a căpătat culoarea fructului, se amestecă, în prealabil decantată, cu sirop de zahăr, cu alcool de 95° și cu o anumită cantitate de apă, pentru a se obține, în final, un lichior de mure de 20°, la care se adaugă o infuzie de cireși, ca să-i dea mai multă savoare.

Lichiorul acesta se prepară la Angers, unde se produc circa 3 000 de litri pe an; este destinat mai ales exportului.

60. GULIE

Brassica oleracea

var. gongyloides

● **Părți folosite:** tulpina îngroșată, frunzele.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** numeroase săruri minerale — calciu, fosfor, potasiu, magneziu, sulf; esență sulfoazotată; iod; arsenic; zaharuri (7,4%); vitaminele A, B, C; în plus, în frunze, fier și cupru.

● **Proprietăți:**

— *Revitalizant.*
— Diuretic, *dizolvant uric.*

— Antiscorbutic.
— Răcoritor.
— *Pectoral.*
— Emolient.

● **Indicații:**

Uz intern:

— Oboseală generală.
— *Litiază renală.*
— *Gută.*
— Cistite.
— Enterite.
— *Bronșite*, tuse, angine.
— *Obezitate.*
— Eczemă, acnee.

Uz extern:

— *Degerături.*
— Abcese, furuncule.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— *Decoct* în apă ori în lapte: 100 g la litru, în afecțiunile pulmonare, guturaiuri, angine. Excelent pentru bolnavi în general.

— *Sirop de gulie:* aceleași indicații. Se pregătește scobind în gulie și umplînd cavitatea cu zahăr. Siropul se formează în cîteva ore. Se administrează cu lingurița.

— Contra eczemei, a acneei: consumul zilnic de puțină gulie crudă.

— Gulia fiartă este foarte digerabilă. Se va consuma cu folos și crudă, dată pe răzătoare, împreună cu alte crudități.

— Semințe măcinate: 6 g într-o infuzie de tei, contra calculilor, a răcelilor.

Uz extern:

— *Angină:* se fierbe o gulie mare, tăiată în bucăți, în 0,5 l de apă (în gargare).

— *Degerături:* se coace în cuptor o gulie cu coajă (este coaptă cînd intră degetul în ea). O lăsăm să se răcească ușor și o tăiem în două. Frecăm degerăturile cu jumătățile ei, presînd ușor, ca să iasă sucul.

— *Accese de gută, abcese, furuncule:* același procedeu ca pentru degerături.

N.B.

1) Din punct de vedere *gastronomic*, gulia a fost totdeauna apreciată, în ciorbe, pe care le aromatizează. „Murarea“ guliei nu este destul de cunoscută în marile orașe, dar, din fericire, ea se mai practică la țară. Într-o vreme în care „marii bucătari“ nu știau ce să mai născocească pentru a-și lega numele de o noutate culinară,

care ar fi fost de ajuns să-i pună pe fugă pe cei din vechime, o mîncare de „gulii murate“ ar fi în stare să cucerească Marele Premiu. Așa s-a întîmplat, acum cîțiva ani, cu o tavă mare de gulii, despre care avea să se pronunțe — printre trei feluri foarte sofisticate, Academia Rabelais, din care am cinstea să fac parte.

Din punct de vedere al *sănătății*, gulia este prototipul legumei indicată tuturor: tinerilor și bătrînilor, sedentarilor, ca și sportivilor și, în acest ultim caz, mă gîndesc la bogăția ei minerală care constituie un adevărat tonic. În 1971, Generalul Grandjean, Comandantul Școlii Interimare a Sporturilor, la Fontainebleau, mi-a cerut să fac o expunere despre alimentația atleților. „Toți cred, îmi spunea el, că trebuie să-i îndopăm cu carne ca să capete putere...“. Or fiecare știe, sau ar trebui să știe, că dacă protidele animale sînt necesare, este neapărată nevoie să facem un larg loc legumelor, fructelor și cerealelor, pentru întreținerea sănătății și a formei sportive.

În fața a 1 000 de sportivi selecționați, am considerat necesar să explic de ce îndopîndu-se cu carne nu realizează totdeauna greutatea sau rezultatele dorite, comparativ cu *culii* care se hrăneau cu orez nedecorticat, cu ierburi de pe taluz, cu nuoc-mam și cu pește uscat. Îmi intitulasem conferința „Pentru a fi un adevărat campion, trebuie să ai sînge de gulie“...

2) Pentru a scăpa de micile *alese-de-ziduri* (oncicus asolus): să așezăm pe sol gulii tăiate și scobite. Gîngăniile acelea se vor instala în scobituri și apoi le vom scutura într-un vas plin cu apă clocotită.

61. TOPINAMBUR (NAP PORCESC)

Hélianthus tuberosus

Rădăcina bulboasă, topinamburul (napul porcesc) nu s-a bucurat de nici o atenție din partea gospodinelor, care l-au socotit o legumă săracă. Greșeală gravă, căci compoziția lui este apropiată de a cartofului și a anghinarei. Există diverse varietăți de nap, varietatea cu tuberculi multipli fiind rezervată alimentației umane, în vreme ce celelalte sînt pentru animale.

În timpul ocupației Franței de către naziști, topinamburii, ca și rutabaga — varza cu rădăcină-tubercul — erau aproape singurele legume pe care ocupanții le mai lăsau populației. Fără slănină și fără unt, fără ulei, topinamburul nu oferea mîncăruri gastronomice. Dar gospodinele pot să-l testeze acum.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** hidrați de carbon asimilabili de către diabetici (inulină, cu anghinarea, cicoarea etc.); vitaminele A, C; nitrat; albumine (mai multe decît cartoful); mucilagii.

● **Proprietăți:**

— Energetic.
— Favorizant al secrețiunii lactate.
— Dezinfectant.

● **Indicații:**

— Copii, bătrîni.
— Astenii.
— Alăptare.
— Prielnic dispepticilor, gutoșilor, reumaticilor.
— Constipație.

● **Mod de folosire:**

— *Cîteva rețete:*

Spălați și periați rădăcina bulboasă. Răzuiți-o fin și puneți-o la fiert, cu apă sărată, douăzeci și cinci — treizeci de minute.

1. *Cu unt:* fără să-i lăsați să se răcească, puneți topinamburii în felii destul de groase într-o farfurie fierbinte, pe fundul căreia ați turnat puțină apă caldă. Presărați cu pesmet și cu pătrunjel tăiat mărut. Stropiți cu unt galben topit.

2. Salată: tăiat în felii condimentat cu ulei, oțet de vin, asmățui, pătrunjel, ceapă lunguiață sau cepi tăiate mărunt. Putem să-l facem soteu sau prăjit, ca și cartofii, clătite sau pireu cu unt.

N.B.

1) Topinamburul se cultivă ușor și se acomodează perfect cu terenurile sărace.

2) Topinamburul „fus", bătînd în roz, neted, este cel mai bun pentru consum.

62. NĂUT

Cicer arietinum

Plantă ierbacee orginiară din Asia.

● **Partea utilizată:** sămînța.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** lipide; substanțe azotate; amidon; zaharuri; săruri minerale — fosfor, potasiu, magneziu, calciu, sodiu, siliciu; oxid de fier; arsenic; asparagină; vitaminele C și B.

● **Proprietăți:**

— Energetic.
— Diuretic eliminator al acidului uric și al clorurilor *(Cazin* și *H. Leclerc).*
— Antiseptic urinar.
— Stomahic.
— Vermifug.

● **Indicații:**

— Munci care cer forță, astenii.
— Oligurie.
— Litiază urinară.
— Insuficiență digestivă.
— Paraziți intestinali.

● **Mod de folosire:**

— Ciorba diuretică, recomandată de *H. Leclerc.*

Năut	100 g
Orz perlat	150 g

Fierbeți o jumătate de oră într-un litru de apă și adăugați: pătrunjel proaspăt. Lăsați să se infuzeze zece minute. Beți trei pahare pe zi.

63. NUCA

Juglans regia

Fructul cel mai caloric.

● **Principalii constituenți cunoscuți** *(A. Balland)*:

	Proaspătă	*Uscată*
Apă	17,57	0
Materii azotate	11,05	15,03
Materii grase	41,98	57,2
Materii extractive	26,50	23,90
Celuloză	1,30	2,18
Cenuși	1,60	1,77

Fructul cel mai bogat în cupru și în zinc *(Bondouy)*. În plus, conține potasiu, magneziu, fosfor, sulf, fier, calciu, vitaminele A, B, C și P.

● **Proprietăți:**

— *Foarte nutritiv* (protide, grăsimi).
— *Antiscrofulos.*
— *Antisifilitic* (?).
— Laxativ și antidiuretic.
— *Vermifug.*
— Drenor cutanat și limfatic.

● **Indicații:**

— *Diabetici*, vegetarieni.
— Tuberculoză.
— *Scrofuloză.*
— Sifilis (?).
— Diarei.
— *Paraziți intestinali.*
— *Dermatoze.*
— *Litiază urinară* (ajutător).
— Metrite (ajutător).
— Enurezis (scăparea involuntară și inconștientă a urinei).

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— Ulei;

1) *Tenia:* 50—60 g, de exemplu, într-o salată de cartofi, seara, timp de trei zile *(de Surel)*.

2) *Litiază renală:* în cadrul unui tratament cuprinzînd ulei de migdale dulci și infuzie de paie de ovăz.

3) Alte indicații: ulei în alimentație (20—40 g pe zi).

Se știe că departamentul Dordogne este unul dintre cei mai mari producători de nuci. În iulie 1974, am aflat, la Bergerac, un tratament inedit al *enurezisului:* o felie de pîine prăjită, îmbibată cu o linguriță cu ulei de nucă, în fiecare seară, timp de cincisprezece zile. Se ia o bomboană acrișoară, căci unii dintre cei care folosesc uleiul de nucă au de ce să fie dezgustați de el pînă la sfîrșitul zilelor. Statistica noastră personală este modestă: nouă copii de la 8 la 10 ani. Am înregistrat cinci succese.

— Frunze: sub formă de tinctură, 30—50 de picături, de două sau de trei ori pe zi, în apă (*diabet* — lucrările lui *C. Cons*, 1830).

Uz extern:

— Ulei pentru frecționarea corpului (copii rahitici, anemici și în dermatoze).

— Suc de nucă proaspătă: contra *pecinginilor*.

N.B.

1) Rețeta energetică: pregătiți la mixer un pahar de suc de fructe, în care s-a pus o mînă de mieji de nucă și o linguriță cu miere.

2) Uleiul de nucă, avînd 73—84% acizi grași, polinesaturați, se situează înaintea uleiului de soia sau de floarea-soarelui (50—60%) și înaintea celui de porumb (40—50%), pentru proprietățile sale anticolesterolice. El conține 66—74% acid linoleic și 7—10% acid linoleic, 8—19% acid oleic (mononesaturat), 7—8% acizi saturați.

3) Frunza de nuc are proprietăți tonifiante, astringente, hipoglicemiante, antiscrofuloase, depurative, vermifuge. Grație unei substanțe antibiotice, este activă local asupra antraxului *(Davaine, Pomayrol, Raphael)*.

4. Nuca a figurat în prima ediție a farmacopeii franceze din 1818 și a fost menținută pînă la ediția din 1884. Romanii o apreciau în mod deosebit.

De la începutul secolului, producția franceză a suferit o cădere importantă: de la 100 000 de tone, în 1900, la 30 000 de tone în 1967, dintre care 12 000 pentru Dordogne, 16 000 pentru Isère, iar diferența pentru restul Franței.

O parte din producția aceasta este exportată mai ales către R. F. Germania și Elveția.

Exceptînd Franța, producătorii de seamă sînt Italia (20 000 de tone) și îndeosebi S.U.A. (73 000 de tone). Țările din estul Europei cultivă și ele nuci, mai ales U.R.S.S., care a făcut lucrări mari în vederea aclimatizării nucului la ger. R. P. Chineză a exportat nuci în Franța în ultimii ani.

Franța importă, de asemenea, în scopuri terapeutice, frunze de nuc (18 tone), producătorii francezi ezitînd să-și despoaie nucii de frunze, în detrimentul randamentului fructelor.

Denumirea controlată de „nuci de Grenoble“ datează din 17 iulie 1938. Ea cuprinde 19 cantoane din valea Iserului, din regiunea Monté-limar-la-Rochette, în amonte pînă la Romans-Bourg de Péage, în aval. Franquette și Mayette sînt cele două principale varietăți cultivate în Isére.

În Evul Mediu, nuca fiind aidoma unui creer, înconjurat de învelișurile lui, era reputată pentru bolile mintale.

1 kg de coajă verde de nucă corespunde la aproximativ 6 000 de calorii. Strînsă, coaja verde lasă, ca reziduu, o turtă folosită pentru alimentarea vitelor și a păsărilor, a căror producție de ouă sporește. Se apreciază că 4 kg de nuci uscate furnizează 2 kg de coji verzi, care dau circa 1 litru de ulei. Uleiul acesta este asemănător celui de floarea-soarelui prin modul în care se extrage și poate fi recomandat în arteroscleroză.

Coaja de nucă este și ea folosită. Produsele care derivă au dat prilej depunerii cîtorva brevete în ultimii ani: brevetul american pentru colmatarea circuitelor de răcire a motoarelor cu explozie brevetul francez din 1967, în vederea pregătirii unui amestec de bronzat (în amestec cu Henné — specie de arbust — *Lawasoma* — din Orientul Mijlociu); brevetul american în care — amestecată cu alte produse — este destinată acoperiri solurilor; brevetul american pentru fabricarea mingilor de golf de înaltă elasticitate. Se folosește, de asemenea, în industria petrolului, ca nămol abraziv la nivelul trepanului (sapă de forare) (Extras dintr-o conferință a prof. *A. Coeur*, la „Colocviul despre plantele medicinale“, — Grenoble, iunie 1974).

Coaja de nucă a avut, dealtfel, „onoarea“ de a fi folosită în serviciul Regelui Franței. În orice caz, așa ni se spunea la școala comunală, acum cîțiva zeci de ani: temîndu-se să nu i se taie gîtul cu briciul bărbierului, Ludovic al XI-lea punea să i se ardă perii de pe obraz cu ajutorul cojilor de nuci aprinse.

64. NUCA DE COCOS

Cocos nucifera

● **Principalii constituenți cunoscuți:**

Miezul uscat: apă 3,88; proteină brută 7,81; materii grase 66,26; materii extractive neazotate: 13,63; fibre 3,91; cenuși 2,51.

Laptele: peroxidază analoagă celei din lapte și din salvie; zaharuri (80 g — glucoză și fructoză); produse fosforice; colină.

Uleiul extras din miez: acizi grași, ficși, combinați cu glicerina; pentru 100 de părți — 87,27 acid lauric; 2,35 acid palmitic; 9,98 acid oleic; 0,41 acid butiric și caproic. Uleiul acesta sau „untul de cocos“ formînd o emulsie foarte fină în prezența fierii și a sucului pancreatic, este foarte asimilabil.

● **Proprietăți:**

— Laxativ.
— Nutritiv.
— Diuretic.

N.B.

1) Uleiul este bogat mai ales în acizi grași saturați (84%) — lauric, palmitic, miristic, față de 16% nesaturați; mai ales acid oleic, puțin acid linoleic. Această compoziție explică inactivitatea acestui ulei în cazurile de hipercolesterolemii.

2) Din inflorescență se scoate vinul de palmier care, fermentat, de arackul (băutură alcoolică).

3) Pereții miezului de nucă servesc la fabricarea periilor, a covoarelor, a pălăriilor, a frînghiilor.

65. OREZ

Oryza sativa

Se apreciază că exista peste 3 000 de varietăți de orez.

Așa cum este recoltat, se cheamă „paddy" (orez nedecorticat).

Orezul „cargo" este orezul complet curățat de prima lui învelitoare — pleava. El corespunde cu 80% din greutatea lui paddy. Se găsește apoi orezul „semi-complet" 75% din paddy, care a suferit o primă prelucrare), orezul „alb" sau „albit" (60% din paddy) debarasat de ansamblul scoarței și de stratul proteic.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitaminele A, B_1, B_2, B_6 (care dispar la lustruire); hidrați de carbon; materii grase și azotate; calciu; fosfor; fier; potasiu; sodiu; sulf; magneziu; mangan; clor; iod; zinc; fluor; arsenic.

● **Proprietăți:**

— Energetic, constructor;
— Hipotensor.
— Favorizează eliminarea ureei (*W. Kempner*).
— Astringent.

● **Indicații:**

— Creștere.
— Surmenaj.
— Hipertensiune.
— Azotemie.
— Diarei, fermentații intestinale.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— În alimentație, sub diverse forme.
— „Apă de orez": 20—25 g la litrul de apă, după gust (diaree).

Uz extern:

— Cataplasme de făină contra inflamațiilor cutanate.

N.B.

1) Nu consumați decît *orez complet* (nu orez glasat sau lustruit). Fiind mai greu de fiert se va înmuia în prealabil.

În țările în care orezul constituie baza alimentației, folosirea orezului lustruit provoacă regulat „epidemii" de beri-beri (avitaminoză, prin lipsa vitaminelor B). Tratamentul constă în general în înlocuirea orezului lustruit cu paddy, deci cu orez nedecorticat.

2) *Léon Binet* a revenit asupra proprietăților hipotensive ale orezului și a binefacerilor lui în stările de azotemie. Dar, scrie el, „prin necesitatea duratei lungi a respectării regimului, important e să-l facem acceptabil; asocierea orezului cu compot de mere, conferindu-i un gust plăcut, permite să fie tolerat mai lesne". De vreme, foarte îndelungată, rețeta aceasta se transmite în numeroase familii. Îmi aduc aminte că am mîncat adesea, acum aproape patruzeci de ani, orez cu mere la un octogenar care deținea formula de la o bunică născută în 1782.

3) O cantitate însemnată din orezul consumat în Franța provine din Italia. Dar să reamintim orezăriile din Camargue (regiune din sudul Franței), cu totul remarcabile.

66. ORZ

Hordeum vulgare

Intră în compunerea *Tizanei spitalelor*, „Bună la orice".

- **Părți utilizate:** sămînța (trei formez: orz curățat, perlat, încolțit).
  Orz curățat — desprins din învelișul lui.
  Orz „perlat": sămînța decojită și albită, apoi lustruită mecanic.
  „Gruau": făina brută, uscată.

- *Fulgi de orz:* partea care rămîne în sită cînd orzul, curățat de învelitoare, strivit, este cernut ca să fie despărțit de o parte a făinii lui. *Malț:* orzul încolțit (orzul *prăjit* se folosește ca înlocuitor de cafea). Germinația provoacă apariția unei diastaze utilizată în industria alimentară (fabrici de bere).

- **Principalii constituenți cunoscuți:** hordenina (alcaloid); maltina; amidonul; fosforul; calciul; fierul; potasiul; magneziul.

- **Proprietăți:**

— *Emolient.*
— Tonic general și al sistemului nervos.
— Tonicardiac.
— *Reconstituient.*
— *Digestiv.*
— Drenor hepatic.

— *Antidiareic.*
— Răcoritor.
— Hipertensor (prin vasoconstricție).

● **Indicații:**

— *Afecțiuni pulmonare* (tuberculoză, bronșite cronice).
— Demineralizare, *creștere*.
— *Atonie gastrică* și intestinală.
— Hepatism, temperamente bilioase.
— *Enterite, diarei*, dizenterii.
— Tifoidă.
— *Maladii inflamatorii*, ale căilor urinare (nefrită, cistită).
— Stări febrile.
— Hipotensiune.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— Decoct cu 20 g de orz perlat la litrul de apă. La discreție.
— Decoct *prelungit* de orz decorticat (pînă la deschiderea grăuntelui): 30 la 50 g la litrul de apă. Se fierbe treizeci de minute; nutritiv și laxativ. La discreție.
— Orz perlat pentru terciuri de cereale (fiertura de cereale de Combray: orez, grîu, porumb, fasole uscată, mazăre uscată, linte: cîte o lingură de supă din fiecare. Se fierbe trei ore în 3 litri de apă).
— Malț, pudră: 5 la 20 g pe zi, în cașete (capsule) sau în terciuri (alimentația copiilor, a unor persoane obosite, a convalescenților, a bătrînilor).
Adăugat ciorbelor și terciurilor, înlesnește digestia.
— Maltină: 0,20—1,50 g pe zi, în capsule.
— Hordenină: injecții subcutanate, poțiuni, sirop, în cazuri de diarei, dizenterii amibiene, enterită, tifoidă.

Uz extern:

— Decoct de orz pentru gargare.
— Făină în cataplasme (inflamații cutanate).

N.B.

— Vezi la ovăz, rețeta supei de cereale pentru sugari.

67. OVĂZ

Avena sativa

● **Principalii constituenți cunoscuți:** săruri și minerale — potasiu, calciu, magneziu, fosfor, sodiu, *fier;* hidrați de carbon, *grăsimi*, un hormon învecinat cu foliculina; vitamine — B_1, B_1 caroten, PP, urme de vitamina D.

● **Proprietăți și indicații:**

Proprietățile sale *energetice* — cu toate că sînt ușor excitante — fac din ovăz un aliment de bază pentru populațiile din anumite regiuni reci (scandinave, scoțiene). Anglo-saxonii îl consumă la micul dejun sub formă de „porridge" (supă deasă din fulgi de ovăz). Este și un aliment al copilului în perioada de *creștere*. Se recomandă astenicilor fizici și intelectuali. Supa aceasta convine perfect copiilor. De asemenea, este răcoritoare, diuretică, prielnică azotemicilor și folositoare *diabeticilor*, prin virtuțile ei hipoglicemiante. Este un stimulent al *tiroidei*, indicat ca atare persoanelor atinse de insuficiența acestei glande. Se presupune că ar acționa împotriva sterilității și a impotenței. *Fulgii de ovăz* permit prepararea unor excelente ciorbe; 100 g de fulgi de ovăz conțin: 300 mg de fosfor, 90 mg de calciu, 180 mg de magneziu și 500 mg de potasiu. „Porridgiul" se pregătește din fulgi de ovăz, din apă, din lapte și din zahăr.

La doza de 20 g la 1 litru de apă, fierți o jumătate de oră, aceeași fulgi de ovăz sau un decoct — laxativ și diuretic. Se recomandă sugarilor un biberon pe zi cu ciorbă de legume sau de *decoct de cereale*. Aceasta din urmă se prepară cu ovăz, grîu, orz, în părți egale. Se rîșnesc 4 linguri de supă din acest amestec. Fierbem la foc domol, la aer, în 1,5 litru de apă, pe care o reducem la 1 litru. Strecurăm și punem zahăr. *Paiele* de ovăz în infuzie (o mînă pentru un castronaș de apă clocotită) sînt indicate contra litiazei urinare, într-un tratament conținînd, în plus un amestec de uleiuri de migdale dulci și de nuci (cf., „Migdală dulce").

Tinctura de Avena sativa (ovăz) este recomandată celor care suferă de insomnii. Ea mai are, în plus, virtuți antiastmatice:

— în insomnii: 40 de picături la culcare.

— în astenii: cîte 20 de picături de trei ori pe zi, înainte de mese.

N.B.

Este preferabil să nu se consume ovăzul decît iarna. Copiii și nervoșii se vor simți bine dormind pe o saltea făcută din pleavă de ovăz.

68. PALMIER

Arbore din familia palmierilor care comportă peste 1 200 de specii, furnizînd produse alimentare (curmale, nuci de cocos, ulei de palmier etc. sau industriale (rafie etc.).

Uleiul de palmier

Nuca de palmier, fructul palmierului, de culoare roșie și formă rotundă, este compusă dintr-un grăunte foarte dur, de culoare neagră, pe care îl acoperă miezul (pulpa).

Fructul acesta, fiert și pisat, ca să se despartă pulpa de grăunte, dă un ulei de culoare roșie, foarte apreciat în Africa.

Uleiul acesta brut constituie componenta de bază a numeroase sosuri, îndeosebi „sosul grăunte", și servește la pregătirea a numeroase alimente (banană prăjită, carne, pește — combinate cu orez, cușcuș și diverse alte feluri de mîncare).

În farmacopeea africană, uleiul este utilizat ca antidot al unor otrăvuri. I se dau bolnavului una sau două linguri de supă pe zi, pînă la vindecare.

Femeile din Africa îl folosesc mai ales cînd nasc (vindecare rapidă a rupturilor, a colicilor violente, a junghiurilor, a durerilor abdominale) luînd mai multe linguri pe zi. Același ulei le face pielea frumoasă și le ajută să-și descurce părul. De aceea, la fel ca untul de *karité* (specie de arbore exotic — *Butyrospermum*) servește ca produs cosmetic (pomade pe bază de ulei de palmier).

Rafinat prin procedee moderne în anumite uzine de pe Coasta de Fildeș, ca Irho, uleiul acesta — care și-a pierdut culoarea — dă un ulei de masă foarte apreciat. El se folosește deopotrivă la fabricarea untului vegetal și în prepararea săpunurilor.

Reziduurile servesc mai cu seamă la fabricarea turtelor (pentru vite) și ca îngrășăminte.

N.B.

Proporțiile mijlocii ale acizilor grași din uleiul de palmier roșu: acizi grași saturați 45%; acizi grași mononesaturați 45%; acizi grași polinesaturați 10%.

69. PAPAIA

Carica papya

Este fructul papaierului, arbore din America tropicală (Mexic). Cultivat în Brazilia, Africa, India, arborele este înalte de doi pînă la cinci metri și seamănă cu un palmier. Fructele cresc în buchete și au formă de pară; coaja seamănă cu a pepenului: netedă și dungată. Inițial verzi, fructele se îngălbenesc la maturitate. Miezul lor seamănă cu miezul pepenului verde (este foarte parfumat și foarte dulce).

Foarte bogată în vitamine, papaia are proprietăți digestive incontestabile. „Papaina" se extrage, de altfel, din frunzele și din fructul papaierului și este foarte folosită în medicină pentru tratamentul bolilor digestive (digestie ușurată de proteine).

Din sucul de papaie, brazilienii fac un sirop sedativ, iar de semințe se servesc ca de un vermifug. Pentru a frăgezi o bucată de carne tare o înfășoară în frunzele papaierului și o lasă așa cîteva ore.

Uz:

1. *Medical:* pe lîngă cele consemnate înainte a se vedea la „ananas" tratamentul herniilor de disc prin chimopapaină.

2. *Alimentar:*

— Aperitiv (ca la pepenele galben sau în salata de fructe amestecate).

— Papaia este consumată ca desert în Tahiti, amestecată cu amidonul de manioc și coaptă în cuptor *(poe)*. Papaia verde se consumă coaptă, între legume, în Noua-Guinee. Pe alte meleaguri se mănîncă în genere fructul copt, care constituie una dintre excelentele surse de vitamine A și C și de calciu. Fructul este puțin fad și se recomandă să-l consumăm în ghiveci de legume, sau amestecat cu fructe acide (carambol, citrice), felii de mango (fructul mangotierului) sau de alte fructe. Se prepară, de asemenea, o excelentă crudităte cu papaie verde dată pe răzătoare, condimentată cu puțin oțet sau cu ulei și cu suc de lămîie *(Cl. Jardin* și *J. Crosnier)*.

N.B.

Latexul extras din papaiele verzi servește la fabricarea gumei de mestecat. În legătură cu aceasta, țin să atrag atenția părinților asupra primejdiilor care îi pasc pe copii de vîrstă fragedă, dornici să fie și ei asemenea celor mari. O dată, mi s-a adus un copil de șase ani care risca să moară în mod îngrozitor: asfixie datorată faptului că niște gumă i se lipise pe fundul cerului gurii, astupîndu-i traheea. Înainte de a recurge la mijloace majore (traheotomie[1]), am luat copilul și l-am așezat îndoit, pe genunchii mei, cu capul în jos. Afundîndu-i două degete în gîtlej — cum procedezi cînd vrei să-l faci să vomeze pe un necumpătat sau pe un intoxicat — am avut șansa să-i arunc guma în esofag, liberînd astfel orificiul traheei. Atenție, însă: procedeul nu reușește totdeauna.

70. PARĂ

Pirus communis

Originară din China; în Franța, cunoscută din Evul Mediu.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 83, zahăr 8 (mai ales levuloză); alți hidrați de carbon 3,5; acizi 0,2; albumine 0,5; celuloză 4,3; cenuși 0,3; pectină; tanin; grăsime; vitaminele A, B_1, B_2, PP, C; fosfor, sodiu; calciu; magneziu; sulf; potasiu; clor; zinc; cupru; fier; mangan; iod; arsenic.

● **Proprietăți:**

— *Diuretic uricolitic* și *antiputrid.*
— Depurativ.
— Laxativ.
— Remineralizant, nutritiv.
— Stomahic.
— Astringent.
— Sedativ.
— *Răcoritor.*

[1] Traheotomie: incizia chirurgicală a traheii, urmată de introducerea unei canule care să permită intrarea aerului în plămîni.

● **Indicații:**

— Reumatisme, gută, artritism.
— Astenie.
— Surmenaj, sarcină.
— Anemie.
— Tuberculoză.
— Diarei.
— Fruct *permis diabeticilor*, grație levulozei pe care o conține.

● **Mod de folosire:**

— Fructul: 1—1,5 kg pe zi, înainte de mese.
— Sucul: 2—3 pahare pe zi, înainte de mese.
— Pere uscate: 40—50 g la litrul de apă, se fierbe o oră; băutură răcoritoare diuretică, energetică.

N.B.

Compoziția perei (la 100 g de parte comestibilă, *L. Randoin*).

	g						mg																
	cal	apă	P	L	G	cel	S	P	Cl	Na	K	Mg	Ca	Fe	Zn	Cu	Mn	I	C	B_1	B_2	PP	A
Proaspătă	61	83	0,4	0,4	14		5	9 la 26	2	3	130	7	9 la 15	0,40	0,16	0,10	0,06	0,002	3	0,02	0,05	0,20	0,01
Conservă	59	84	0,4	0,1	14		22	7					6	0,50					1 la 2	0,01	0,02	0,14	0,01

Calorii: 60 la 100 g.
A se vedea la tomate (roșii) rețeta marinatei cu fructe.

71. PĂPĂDIE

Taraxacum dens leonis

Sinonime: dinte de leu, cap de călugăr, salată de cîrtiță.

Se întîlnește în stare sălbatică în toată Europa, în India, în China, în America, în Africa de Nord, în Iran.

● **Părți folosite:** rădăcinile și frunzele.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** clorofila; taraxacina; inulina; acidul hidroxicinamic; levuloza; manitolul; colina; steroli; un ulei esențial; carotenul; acidul folic; acizi grași; alcaloizi; un pigment; fosforul; siliciu; sulful; manganul; diastazele.

● **Proprietăți:**

Plantă biliară, protectoare a ficatului, asigură, după *J. Brel*, „clătirea filtrului renal și zvîntarea buretului hepatic".

— Tonic amar.
— Aperitiv.
— Drenon hepatobiliar (*Rutheford* și *Vignal*).
— Decongestiv.
— *Depurativ sanguin.*
— *Diuretic* azoturic.
— Antiputrid.
— Antiscorbutic.
— Circulator.

● **Indicații:**

— *Angiocolită* cronică.
— *Congestia ficatului, insuficiență hepatică*, icter.
— Litiaze biliară și renală.
— *Hipercolesterolemie.*
— Ateromatoză.
— *Dermatozele* hepaticilor, pecingini, eczemă, acnee, furunculoză.
— Reumatisme, gută, calculi.
— Azotemie.
— Oligurii, insuficiențe renale.
— Constipație, fermentații intestinale (enterocolite).
— Tulburări circulatorii (cianoză, varice).
— *Hemoroizi.*
— Anemie, astenie.
— Scorbut, pioree.
— Obezitate.
— Celulită.
— Pletoră.

Uz extern:

— Albeața corneii.
— Negi.
— Pistrui.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— Infuzie: o mînă (50 g) de *rădăcini și frunze* tăiate, pentru 1 litru de apă. Se fierb două minute, se infuzează zece minute. Trei cești pe zi, înaintea meselor (*J. Brel*).

— Sucul rădăcinii recoltată toamna:

Suc de rădăcini proaspete	100 g
Alcool la 90°	18 g
Glicerină.	15 g
Apă	17 g

Una sau două linguri pe zi *(Brissemoret)*.

— Extract moale: pilule de 0,20 g (2—6 pe zi, la mese).

— Tinctură: 15—20 de picături, de două sau de trei ori pe zi.

Uz extern:

— Sucul (alb ca laptele) în colir și contra *negilor*.

— Decoct de tije, frunze și muguri contra albeții corneii, pentru limpezirea ochilor.

— În apă distilată, pentru spălarea petelor de pe față *(Tragus)*.

N.B.

1) Să nu uitați o cură de salată în fiecare an și mai ales nu aruncați mugurii, binefăcători întocmai ca bacele de ienupăr, în saramură.

2) Păpădia era odinioară clasată printre diureticele „reci", cum sînt cicoarea, tufele de fragi, nufărul, măcrișul, în opoziție cu cele „calde", țelina, mărarul, ceapa și pătrunjelul.

72. PĂSTÎRNAC

Pastinaca sativa (varietatea „édulis")

Legumă foarte nutritivă, odinioară considerată ca un aliment de bază. Pe de altă parte, diuretic, antitoxic, antireumatismal și emenagog (reglementează fluxul menstrual). Se recomandă folosirea frecventă în ciorbe.

Supa pe bază de păstîrnac, ceapă și praz este recomandată de *G. Siguret*, în virtutea proprietăților sale diuretice. Persoanele supuse îngrășării vor putea să profite de efectele ei.

73. PĂTLĂGEA VÎNĂTĂ (VÎNĂTA)

Solanum melongena

Originară din India, a fost introdusă în Europa în secolul al XV-lea.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 92%; protide 1,3 g; lipide 0,2 g; glucide 5,5 g la 100 g; minerale (în mg la 100 g) — fosfor 15; magneziu 12; calciu 10; potasiu 220; sulf 15—16; sodiu 5; clor 50; fier 0,5; mangan 0,20; zinc 0,28; cupru 0,10; iod circa 0,002; vitamine (în mg la 100 g) — provitamina A 0,04; B_1 0,04; B_2 0,05; C_6; PP 0,6.

● **Proprietăți:**

— Puțin nutritivă (29 de calorii la 100 g).

— Antianemic.

— Laxativ.

— Diuretic.

— Stimulent hepatic și al pancreasului.

— Calmant.

● **Indicații:**

— Anemie.
— Scrofuloză.
— Constipație.
— Oligurie (insuficiență a secreției urinei).
— Eretism cardiac.

● **Mod de folosire:**

În alimentație; se consumă cu folos crudă, amestecată în aperitive. Trebuie să fie bine coaptă, căci înainte de maturitate, conține un toxic — solanina, întîlnită deopotrivă în germeni și în părțile verzi ale cartofilor. De subliniat numeroasele preparate culinare la care se pretează.

N.B.

Frunzele pot fi utilizate drept cataplasme emoliente împotriva arsurilor, absecelor, pecinginilor, hemoroizilor.

74. PĂTLĂGEA ROȘIE (TOMATĂ)

Lycopersicum esculentum

Originară din Peru, roșia a fost introdusă în Europa de către spanioli, în secolul al XVI-lea. Există numeroase varietăți.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 90%; glucide 4; protide 1; lipide 0,3; acizi organici (malic, pectic, citric...); calciu; fosfor; magneziu; potasiu; sulf... și numeroase oligoelemente — zinc, cupru, fier, bor, iod; vitamine — A, B_1, B_2, B_6, C, PP, E, K. 100 g de roșie proaspătă pot furniza:

— vitamina A—13%
— acid folic—5%
— vitamina B_1—8%
— vitamina C—33%.

} din necesarul zilnic al unui adult.

● **Proprietăți:**

— Energetic.
— Remineralizant, revitalizant.
— Echilibrant celular.
— Aperitiv.
— Răcoritor.
— Antiscorbutic.
— Antiinfecțios.
— Dezintoxicant.
— Alcalinizant al sîngelui prea acid.

— Diuretic.
— Dizolvant uric.
— Eliminator al ureii.
— Favorizează exonerația, prin pielița și prin semințele ei.
— Ușurează digestia substanțelor feculante și a amidonului (paste).

● **Indicații:**

Uz intern:

— Astenii.
— Inapetență.
— Intoxicații cronice.
— Pletoră, stări congestive.
— Hiperviscozitate sanguină.
— Arterioscleroză.
— Afecțiuni vasculare.
— Artritism, gută (cf. N.B.).
— Reumatisme.
— Azotemie.
— Litiaze (urinară și biliară).
— Constipație.
— Enterită, stări inflamatorii ale tractului digestiv.

Uz extern:

— Acnee.
— Înțepături de insecte.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— În salate.
— Suc (trei pahare pe zi timp de trei săptămîni, o lună), care poate fi amestecat, în părți egale, cu suc de țelină (reconstituent).

Uz extern:

— Contra *acneei:* se tamponează cu o felie de roșie, iar a doua zi cu frunze de măcriș strivite. Se lasă să acționeze, de fiecare dată, timp de o jumătate de oră, apoi se spală cu apă rece.

— Pentru prevenirea acneei, loțiune cu:

Alcool de 90°	40 g
Glicerină de 28° Baumé	1 g
Suc de roșii	100 g

— *Înțepături de insecte:* să se frece locurile respective cu frunze de roșie strivite.

N.B.

1) Roșia nu conține oxalați, dar are între componente un corp comparabil cu cortizonul. De aceea, convine suferinzilor de reumatism și de gută.

2) O salată de roșii nu trebuie pregătită cu mai multe ore înainte de masă, deoarece își pierde o parte din proprietăți. Dacă în restaurantele din întreprinderi, în sălile de mese și în cantinele școlare este adesea inevitabil, gospodina se va feri de așa ceva la ea acasă.

3) Frunzele de roșii îndepărtează viespile și țînțarii agățate în șirag în camere.

Pentru a scoate petele de cerneală de pe o țesătură albă se freacă bine cu suc de roșie.

5) Compoziția roșiei *(L. Randoin)*.

Calorii	g/100 g			mg/100 g							
	P	L	G	P	Ca	Fe	C	B_1	B_2	PP	A
22 la 100 g	0,9	0,3	4	20	12	0,4	25	0,15	0,07	0,3	0,4

6) *Marinată de fructe (S. Dumont* — Québec).

Ingrediente: 6 roșii nu prea coapte, 6 cepe mari albe de Spania, 6 piersici, 6 pere, 2 linguri cu sare, 3 ardei grași mari, 300 g de oțet alb, 5 cești de zahăr pudră, 1 lingură cu mirodenii de marinate.

Tăiați roșiile și cepele în felii. Curățați pielița piersicilor și perelor, tăiați-le în bucăți, curățați pielița fină care acoperă ardeii, puneți totul într-un vas mare smălțuit. Adăugați celelalte condimente avînd grijă să puneți mirodeniile de marinată într-un săculeț de pînză, ca să le puteți scoate. Puneți să fiarbă pe un foc destul de iute. Strîngeți spuma primei fierturi și lăsați să fiarbă vreo douăzeci-patruzeci minute, după gust, la foc moderat. Lăsați să se așeze; o puneți în borcanele sterilizate cînd s-a răcit. Păstrați borcanele într-un loc răcoros și uscat.

75. PĂTRUNJEL

Petroselinum sativum

Aliment-medicament ca usturoiul, ceapa, păpădia, morcovul, prazul etc. „Unul dintre cele mai prețioase alimente de securitate pe care natura l-a pus cu generozitate la dispoziția speciei umane" *(L. Randoin, P. Fournier)*.

● **Părți utilizate:** planta întreagă, semințele, rădăcinile.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apiol, principiu estrogen *(R. Paris* și *Quevauviller)*; vitaminele *A, B, C;* fier; calciu; fosfor; magneziu; sodiu; potasiu; iod; cupru; mangan; sulf; clorofilă; diastaze; ulei esențial (pinenă, terpenă, apiol, apeină). Pătrunjelul este de patru ori mai bogat în vitamina C decît portocala, varza și de două ori decît cresonul. La 100 g de pătrunjel proaspăt se socotesc 19 mg de fier, 0,5 mg de mangan, 240 mg de vitamina C, 60 mg de

provitamina A. Cu 20 g de pătrunjel — greutatea unei scrisori — absorbim zilnic 48 mg de vitamina C (la un necesar de 75 mg) și de patru ori mai multă vitamina A decît ne trebuie (12 mg de provitamina A pentru un necesar zilnic de 3—40 mg).

● **Proprietăți:**

Uz intern:

— *Stimulent* general și nervos.
— Antianemic, antirahitic, antiscorbutic, antixeroftalmic.
— Aperitiv.
— Stomahic.
— Antitoxic.
— *Depurativ* (antiseptic al sîngelui, al tubului digestiv și al căilor urinare).
— *Diuretic* (apă, uree, acid uric, cloruri).
— Reglementează menstrele (apiol: *Laborde* și *Mourgues*).
— Vasodilatator.
— Regenerator capilar.
— *Stimulent* al fibrelor musculare netede (intestinale, urinare, biliare, uterine).
— Anticanceros (?).
— Vermifug.

Uz extern:

— Diminuează secreția lactată.
— Rezolutiv (resorbant).

● **Indicații:**

Uz intern:

— *Anemie*, creștere, tulburări ale nutriției.
— *Astenie.*
— Lipsă de poftă de mîncare.
— Dispepsie, flatulență, putrefacție intestinală.
— Vicii ale sîngelui, pletoră, celulită.
— Fibre intermitente, infecții.
— *Reumatisme, gută, menstre dureroase.*
— Hepatism.
— Nervozitate.
— Atonie a vezicii biliare.
— Stări canceroase (?).
— Paraziți intestinali.

Uz extern:

— Leucoree.
— Contuzii.
— Plăgi, înțepături de insecte.
— Oftalmii.
— Nevralgii.
— Pistrui.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— *Decoct:* 50 g de semințe sau de rădăcini la 1 litru de apă. Se fierb cinci minute, se infuzează cincisprezece. Două cești pe zi (înainte de mese): *reumatisme, litiază urinară, oligurie, tulburarea menstrelor, paludism.*

— Contra *oxiurilor:* într-un ibric cu apă se fierbe o mînă de pătrunjel, una de țelină, una de violete. Se va bea dimineața, pe nemîncate.

— Contra anumitor *diarei:* se fierbe, la foc domol, 25 g de rădăcină de pătrunjel + 10 g de scoarță de stejar + o mînă de boabe de linte. Se strecoară și se bea cîte o ceașcă, dimineața și seara, pînă la vindecare.

— Contra *beției:* se fierb într-un litru de apă, pînă se reduce la jumătate:

Pătrunjel . . . . 50 g
Coajă de grep (grepfrut) . . . . 1 g
Coajă de portocală . . . . 1 g.

Se îndulcește și se ia o linguriță dimineața, pe nemîncate.

— *Apiol* (ulei extras din semințe uscate de pătrunjel): 0,20—0,40 g pe zi, în capsule gelatinoase, cu cîteva zile înainte de data menstrei (medical).

Uz extern:

— *Decoct* de semințe (100 g la litru) în instilații vaginale, în *leucoree.*

— Suc + alcool de 70°, în părți egale, contra *nevralgiilor:* să se aplice cu degetul pe traseul nervului, pe gingii, pe față (nevralgii dentare). Flaconul trebuie păstrat bine astupat.

— Contra *oftalmiilor*: suc proaspăt (1 sau 2 picături, de două sau de trei ori pe zi).

— Frunze strivite:

a) pansament antiseptic și cicatrizant contra *plăgilor*, rănilor, înțepăturilor de insecte.

b) aplicate pe sîni, opresc lactația; contra *mastitelor.*

c) macerate în rachiu, aplicate pe locurile cu contuzii.

— Contra pistruilor și a erupțiilor de pe față: loțiuni de două ori pe zi cu suc și cu o infuzie de pătrunjel.

— Pentru *curățirea tenului:* spălături, dimineața și seara, timp de o săptămînă, cu un decoct călduț de pătrunjel (o mînă de pătrunjel la o jumătate de litru de apă; se fierbe 15 minute).

Pentru gastronomi

Colier de miel Geneviève

Luați două bucăți de „colier de miel" (carnea de la ceafă și de pe omoplații mielului), de persoană, precum și usturoi, pătrunjel, ulei de măsline, două gălbenușuri și făină:

1) Șase linguri cu ulei de măsline într-un vas de tuci cu toarte și capac. De îndată ce s-a încălzit, rumeniți bucățile de carne (să nu

se înnegrească). Le scoateți din vasul de tuci și le puneți pe un taler dinainte pregătit.

2) Preparăm între timp o căpățînă întreagă de usturoi (nu numai un cățel de usturoi) și *o mînă plină de pătrunjel*, trecut prin mașina de tocat legume.

3) Turnați amestecul obținut în vasul de tuci. Amestecați totul în ulei, la foc domol, timp de 3—4 minute. Adăugați făina amestecată în prealabil într-un castronaș cu apă. Continuați s-o amestecați. Cînd sosul s-a legat omogen, puneți bucățile de miel în vasul de tuci, cît mai pe lat, ca sosul să le acopere pe trei sferturi. Acoperiți cu capacul și lăsați să fiarbă, la foc încet, timp de o oră și jumătate pînă la două ore.

4) Și iată *secretul reușitei:* în vasul de servit, încălzit în prealabil, puneți două gălbenușuri de ou și subțiați-le cu sosul din cratiță. Adăugați o lingură de unt proaspăt, amestecînd mereu. Acoperiți totul și serviți la masă.

76. PEPENE GALBEN

Cucumis melo

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 95; materii azotate 0,60; materii grase 0,11; materii extractive 3,72; celuloză 0,33; cenuși 0,24; zahăr 1,05—6%; vitamina A, B, C.

● **Proprietăți** (valoare alimentară aproape nulă);

— *Răcoritor.*
— Aperitiv.
— *Laxativ.*
— *Diuretic.*
— Regenerator al țesuturilor.

● **Indicații:**

— Anemii.
— Tuberculoză pulmonară.
— *Constipație*, hemoroizi.
— *Oligurii.*
— Litiază urinară.
— *Gută*, reumatism.
— *Temperamente bilioase.*
— Îngrijirea tenului.

● **Contraindicat** diabeticilor, enteriticilor, dispepticilor.

● Mod de folosire:

Uz intern:

— Fructul ca atare, la începutul mesei. Sarea și piperul îl fac mai digestiv și mai puțin laxativ.

Uz extern:

— Cataplasmă cu miez peste arsurile ușoare și peste inflamații.

— Îngrijirea *tenului uscat:* se spală fața în fiecare seară cu următorul amestec:

Apă distilată	în părți egale
Lapte proaspăt nefiert	
Suc de pepene	

N.B.

1) Fructele verzi cînd ajung la mărimea unei nuci, se mănîncă murate în oțet, la fel ca și castraveciorii.

2) Semințele fac parte, alături de cele de bostan alb, de dovleac și de castravete, dintre cele *patru mari semințe reci.* Se pregătesc din ele emulsii alinătoare, calmante și pectorale.

3) Compoziția pepenului galben *(L. Randoin):*

Apă	95%
P (g)	0,60
L (g)	0,11
G (g)	3,72
Calorii	30
Vitamina A	25 la 3 000 U.I.
B (mg)	0,03
C (mg)	1,05 la 2
P (mg)	30
Ca (mg)	20
Fe (mg)	0,4

77. PEPENE VERDE

Cucurbita citrullus

● **Proprietăți:**

— Depurativ.

● **Mod de folosire:**

— De consumat la începutul meselor.

78. PIERSICĂ

Prunus persica

● **Principalii constituenți cunoscuți** (cf. *N.B.*).

Prin distilarea fructului copt se obține o *esență* conținind eteruri, linalol, acizi: formic, acetic, valeric, caprilic, acetaldehidă, purpurol cadinenă.

● **Proprietăți:**

— Energetic.
— Stomahic.
— Diuretic.
— Laxativ ușor.

● **Indicații:**

— Dispepsii.
— Hematurii.
— Litiaze urinare.

N.B.

1) Pentru îngrijirea tenului, piersicile strivite au fost totdeauna mult folosite de către femei.

2) Florile piersicului sînt sedative, antispasmodice, laxative. Frunzele lui sînt vermifuge, iar cataplasmele cu frunze au fost preconizate contra cancerelor ulcerate.

3) Compoziția piersicii (pentru 100 g parte comestibilă *(L. Randoin)*.

	g/100 g						în mg																
	cal	apă	P	L	G	cel	S	P	Cl	Na	K	Mg	Ca	Fe	Zn	Cu	Mn	I	C	B_1	B_2	PP	A
Proaspătă	52	86	0,5	0,1	12	1,4	7	22	3	3	230	10	8	0,40	0,02	0,05	0,66	0,002	5 la 8	0,03	0,05	0,90	0,30
Cu sirop	70	80	0,4	0,1	17	0,4		14					5	0,40					3 la 5	0,01	0,01	0,70	

79. PINION DULCE (specie de pin cu sămînță comestibilă)

Pinus pinea

Fructul pinionului dulce: miezul semintei este așezat la baza solzilor conului, într-o coajă dură.

● **Principalii constituenți cunoscuți ai miezului din sîmbure:**

Apă 5,49
Substanțe albuminoide 31,81
Zahăr 5,89
Ulei 45

● **Proprietăți și indicații:** foarte nutritiv.

Odinioară contra paraliziilor, a lipsei de vlagă, a tuberculozei și a afecțiunilor pulmonare.

În prezent consumat sub formă de dulciuri.

80. PORTOCALĂ

Citrus aurantium dulcis

Originară din China și cultivată ulterior în toate țările în care se pretează această cultură, portocala cunoaște cel puțin o sută de varietăți.

- **Principalii constituenți cunoscuți** (pulpa, miezul):

Apă	90
Glucide	4,6
Hidrați de carbon	1
Acizi	2,5
Protide	0,7
Cenușe	0,5
Celuloză	1

Vitamine: C (50—100 mg la 100 g de suc). Citricele sînt printre cele mai bogate în vitamina C; de notat că doza zilnică necesară unui adult este evaluată la cca 75 mg; vitaminele B, C_2 (protectoare vasculară), caroten sau provitamina A.

Săruri minerale: calciu, potasiu, magneziu, fosfor, sodiu; oligoelemente — fier, cupru, zinc, mangan, brom.

Acizi: malic, tartric, citric.

Esența cojii conține: citral, limonen (90%).

Fructele imature conțin hesperidină, aurantină, acid aurantianic, o esență.

- **Proprietăți:**

— Unul dintre cele mai bune fructe de iarnă, suplinind *carențele vitaminice* (antiscorbutic), foarte nutritiv.
— Aperitiv.
— Remineralizant (ajută la fixarea mineralelor).
— *Tonic* muscular și al sistemului nervos.
— Antiinfecțios.
— Întărește capacitatea de apărare naturală.
— Antitoxic.
— Răcoritor.
— *Digestiv.*
— Ocrotitor vascular.
— *Antihemoragic* și *fluidifiant sanguin.*
— Diuretic.
— Laxativ.
— Regenerator celular și al tegumentelor.
— Coaja — febrifugă.

- **Indicații:**

Uz intern:

— *Creștere, convalescențe,* îmbătrînire.
— Anemie.
— Anorexie.

— *Demineralizare*, scorbut.
— Astenii (fizică și intelectuală).
— Hepatism.
— Dispepsie, flatulențe.
— Tendințe hemoragice (fragilitate capilară).
— Tromboză, *hiperviscozitate sanguină (Klein)* și sindroame însoțitoare (vertige, amorțirea membrelor, algii precordiale).
— Infecții diverse, prevenirea și tratamentul bolilor infecțioase.
— Stări febrile, infecțioase, paludism.
— Intoxicații.
— Stomatite, gingivite.
— Dermatoze, eczeme.
— Se recomandă *diabeticilor* (100 g de portocale curățate de coajă, conțin mai puține elemente glicogenice decît 10 g de pîine) *(A. Martinet)*.

Uz extern:

— Întreținerea pielii și a mucoaselor (prevenirea ridurilor).

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

1) Fructul.
2) *Sucul* (50 mg de vitamina C la 100 g de suc, în medie — să ne amintim că nevoile unui copil în vitamina C depășesc 500 mg pe zi). Sucul trebuie consumat proaspăt, căci se deteriorează repede. Două sau trei pahare pe zi, înainte de mese.
— Sugarilor.
— *Sugarilor* hrăniți artificial: 1—3 lingurițe zilnic.
— Contra *gripei*, a *răcelilor:* un suc de portocală (sau de lămîie) + două bucăți de zahăr + 1 pahar de rom + apă clocotită. Se bea la culcare.
— *Obezitate:* se fierb timp de 10 minute în 0,5 l de apă o portocală și trei lămîi tăiate în felii; se adaugă 2 linguri cu miere, și se pun din nou la fiert cinci minute. Se strecoară și se lasă să se răcească. Se iau trei pahare în fiecare zi.
3) *Jeleuri și marmelade;* foarte digestibile: pentru tulburări gastrice, intestinale, hepatice.
4) *Coaja:* pentru întărire în timpul unei convalescențe gripale, infuzie cu:

Dafin-sos . . . . 15 g
Coji de portocală uscate . . . . 40 g

— *Aperitiv:* lăsăm să se macereze cojile a șase portocale în 0,5 l de rachiu timp de cincisprezece zile; adăugăm 2 l de vin alb, în care am pus să se dizolve 500 g de zahăr. Se filtrează și se ține o săptămînă. Învechindu-se, devine mai bun.
— 1 linguriță de cafea cu coji uscate pentru o ceașcă de apă fiartă. Lăsăm să se infuzeze cincisprezece minute: *digestiv*.
— *Contra constipației:* punem la fiert coaja unei portocale proaspete, timp de o jumătate de oră. Aruncăm apa și o mai fierbem încă douăzeci de minute într-o apă ușor îndulcită cu zahăr (20 g

de litru). Lăsăm să se usuce coaja pe o farfurie. O vom mînca a doua zi dimineața, pe stomacul gol (efectul ține totodată de un proces mecanic și colalog (care ușurează evacuarea bilei).

Uz extern:

— *Îngrijirea tenului:* aplicarea miezului timp de 15—20 minute tonifică, relaxează și întîrzie apariția ridurilor.

Acțiune comparabilă cu a fragăi, piersicii, pepenului galben.

După demachiaj, o deprindere folositoare constă în aplicări, cu palma mîinii, a miezului de fructe zdrobite pe față, pe gît, pe umeri.

N.B.

1) Cojile de portocale și de lămîi pot fi înșirate pe o frînghiuță și uscate la cuptor, sau la soare; le păstrăm apoi într-o cutie metalică. Ele vor servi la aromatizarea prăjiturilor, a compoturilor (cu condiția ca fructele să nu fi fost stropite cu insecticide).

2) *Încălțămintea* și *poșetele de piele* își recapătă strălucirea, dacă le frecăm cu o coajă de portocală și cu o cîrpă moale.

3) Pentru îndepărtarea moliilor, să agățăm în dulapuri o portocală înțepată în cîteva cuișoare.

81. PORUMB

Zea maïs

Numele provine de la *Zea Francisco Antonio*, botanist de origină bască, născut la Médellin, în Columbia, în 1766 (mort în 1822). A fost, între alții, director al Grădinii botanice din Madrid și titular al catedrei de botanică (1805). Prin cariera lui politică a ajuns vicepreședinte al Marii Columbii.

Originar din America Centrală porumbul este, de asemenea, numit grîul de Turcia. Cultivat în lumea întreagă, este consumat din belșug în țările meridionale. Conține materii azotate, grase, hidrați de carbon, săruri minerale, calciu, fosfor, fier, vitaminele B, E.

Foarte hrănitor, energetic, reconstituent.

Moderator al tiroidei.

Decoctul boabelor: 50 g la litrul de apă (fierte o oră) este foarte hrănitor.

Făina de porumb servea odinioară, în Franche-Comté, la preparatul „terciurilor", un fel de supă (îngroșată) cu care nu mai sîntem obișnuiți.

N.B.

Învelișul știuleților este utilizat la confecționarea saltelelor.

Uleiul de porumb

Este uleiul unui germen care trebuie obținut prin simplă presiune: randament — 15 pînă la 40%.

Conține:

— acizi grași nesaturați (85—90%);
— mononesaturați, mai ales oleic;
— polinesaturați, acid linoleic (circa 50%);
— acizi grași saturați (10—12%), mai ales palmitic și stearic, cu urme de acizi arahidic și miriotic;
— vitamina E.

Bogat în acizi grași polinesaturați, uleiul de porumb se opune energic creșterii colesterolului în sînge.

Doză medie: 2 linguri de supă la sculare și înainte de masa de seară, vreme de cîteva săptămîni sau de cîteva luni.

82. PRAZ

Allium porum

(Din aceeași familie cu usturoiul și ceapa).

Există mai multe varietăți de praz, printre care prazul galben de Poitou, prazul scurt de Rouen, prazul lung de iarnă.

● **Părți folosite:** frunzele, rădăcinile.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitamine: B, C; fier; calciu; fosfor: magneziu; sodiu; potasiu, mangan; sulf; siliciu; esență sulfo-azotată; mucilagii; celuloză.

● **Proprietăți:**

— Tonic al sistemului nervos, foarte digestibil.
— Constructor.
— *Diuretic uric.*
— Laxativ (mătura intestinului).
— Antiseptic.

S-a putut spune că, datorită sărurilor lui alcaline, o cură de praz echivala cu o cură la Vichy. Apa în care se fierbe prazul are proprietăți comparabile: 3/4 de litri sau 1 litri pe zi, timp de 3 săptămîni (foarte diuretic).

● **Indicații:**

Uz intern:

— Dispepsii.
— Anemie.
— Reumatisme, artrită, gută.
— Afecțiuni urinare.
— Azotemie, insuficiență renală.
— Obezitate.
— Ateroscleroză.

Uz extern:
— Abcese.
— Furuncule.

— Cistite.
— Retenție de urină.
— Hemoroizi.
— Bătături și întărituri.
— Înțepături de insecte.
— Plăgi.
— Îngrijirea tenului.

● Mod de folosire:

Uz intern:

— Crud, tăiat foarte subțire, în salată, amestecat cu alte crudități.
— Decoct de praz, supe, apa în care a fiert prazul.
— Rădăcini pisate, puse în lapte: *vermifug*.
— 30 g de rădăcini macerate zece zile într-un litru de vin alb: un pahar în fiecare dimineață *(azotemie)*.

Uz extern:

— Suc + lapte sau zer: în loțiuni contra roșeților și a erupțiilor feței.
— Suc + miez de pîine dau o pastă care grăbește colectarea în *abcese* și *furuncule*.
— Contra furunculelor: cataplasme cu părțile albe ale prazului, zdrobite în foarte puțină apă îndulcită, pentru obținerea unei paste.
— Contra *retenției de urină și a cistitelor:* se fierb la foc domol șase fire de praz acoperite cu ulei de măsline. Se aplică pe partea de jos a abdomenului, calde.
— Contra *bătăturilor* și a *locurilor întărite:* se pune la macerat în oțet timp de douăzeci și patru de ore, o frunză de praz; se aplică noaptea cu partea umedă. Calozitatea se va coji. Se repetă, dacă este nevoie (tehnică analoagă cu a iederii cățărătoare).
— Contra *înțepăturilor de insecte:* cu o căpățînă de praz, tăiată în două, frecați bine (după ce ați extras acul). Usturoiul și ceapa dau aceleași rezultate prompte.
— Contra *plăgilor:* frunza de praz constituie un pansament antiseptic și cicatrizant.

N.B.

1) Este bine să puneți la uscat frunze de praz într-un cuptor nu prea încins, o să puteți face cu ele ciorbe în timpul iernii. Puteți, de asemenea, să le păstrați în congelator.

Supa de praz cu cartofi este una dintre cele mai delicioase.

Adăugați la oala care fierbe pe mașina de gătit... mustățile prazul (rădăcinile). Va fi o supă extra...

2) Contra *gurii de lemn,* zilele care urmează după ospețele prilejuite de sărbători, supă cu ceapă sau supă cu varză sau bulion de praz.

83. PRUNĂ

Prunus domestica

● **Principalii constituenți cunoscuți:** mucilagii; vitaminele B, C.

	Proaspătă	*Uscată*
Apă	82	29
Zahăr	3,5	44
Hidrați de carbon	4,5	19
Acizi	1,5	3
Albumine	0,5	2
Cenuși	0,6	1,5
Celuloză	6	

Vitaminele B, C, în cantitate discretă (1 mg⁰/₀ de vitamina C); destul de bogată în vitamina A.

Fier, calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sodiu, mangan.

● **Proprietăți:**

— Energetic.
— *Stimulent nervos* și regenerator al nervilor.
— Diuretic.
— Laxativ.
— *Dezintoxicant.*
— Decongestionant hepatic.

● **Indicații:**

— *Astenie.*
— Anemie.
— *Surmenaj.*
— Gută, reumatism.
— Ateroscleroză.
— Constipație.
— *Intoxicație alimentară.*
— Hepatism.
— Temperamente *bilioase.*

● **Mod de folosire:**

— Fructul: consumat dimineața pe nemîncate și înaintea meselor.

— Sucul (pentru o acțiune mai intensă): 1 pahar înaintea celor trei mese.

— Contra *constipației:* mîncați, dimineața, pe stomacul gol, prune proaspete cu pîine de secară.

PRUNĂ USCATĂ

● **Proprietăți:**

— *Foarte nutritivă.*
— *Tonic al sistemului nervos.*
— Laxativ.

● **Indicații:**

— Sportivi, copii.
— *Regimuri hipoazotate:* recomandate, datorită bogăției sale în zaharuri și hidrați de carbon, pentru reumatici, gutoși, arteriosclerotici, nefritici.
— *Surmenaj.*
— *Constipație.*
— Hemoroizi.
— Temperamente bilioase.

● **Mod de folosire:**

— Compoturi.
— Contra *constipației:* mîncați dimineața, pe stomacul gol, prune proaspete cu pîine de secară. Adăugați sucul unei jumătăți de lămîie la compot în timpul fierberii. Mîncați prune uscate în fiecare dimineață, pe stomacul gol. La culcare, mîncați două mere. În cursul dimineții și al după-amiezii, beți două pahare cu apă.

N.B.

Frunzele prunului sînt diuretice, laxative, febrifuge, vermifuge. *Utilizare:* 25—30 g la litrul de apă, în decoct.

84. RIDICHE NEAGRĂ

Raphanus niger

● **Părți folosite:** rădăcina (suc).

● **Principalii constituenți cunoscuți:** rafanol (esență sulfurată); vitaminele B, C; tocoferol.

● **Proprietăți:**

— *Colecistochinetic* (provoacă golirea vezicului biliare: *A. Lemaire* și *J. Loeper).*
— *Antiscorbutic* (unul dintre cei mai puternici).
— Tonic respirator.
— Stimulent al celulei *hepatice.*
— Aperitiv și digestiv.
— *Diuretic.*
— Antialergic.
— Sedativ nervos.

● **Indicații:**

— *Litiază biliară (Grumme) și urinară.*
— Colecistite.
— Dispepsii.
— *Insuficiență hepatică,* ficat colonial.
— *Afecțiuni pulmonare* (abatele *Kneipp),* bronșite cronice, astm.

— Tuse convulsivă.
— Gută, reumatisme, artrite cronice *(Schrader)*.
— Rahitism.
— *Alergii.*
— Scorbut.
— Eczeme (dr. *R. Verjat*).

● **Mod de folosire:**

— Crudă, în aperitive.
— Suc proaspăt extras: 20—50 g pe zi (100—400 g, după dr. *Grumme*, în cazurile de litiază biliară).
— Extract apos stabilizat în glicerină: 10—40 cm³ pe zi.
— Contra *tuselor* de orice natură: sirop preparat în modul următor: așezați într-un vas de pămînt straturi alternante de rondele de ridiche neagră și de zahăr candel. A doua zi veți constata că s-a format un sirop abundent. Patru șase linguri pe zi (din acest sirop), le vin de hac *tuselor celor mai rebele*. Siropul acesta este, pe de altă parte, unul dintre cei mai buni *fortificanți* care se pot da unui copil *care nu crește bine* sau unui adolescent obosit.

85. RIDICHE ROZĂ

Raphanus sativus

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitaminele B, C, P; rafanol; iod; magneziu; sulf.

● **Proprietăți:**

— Aperitiv.
— Antiscorbutic.
— Antirahitic.
— Antiseptic general.
— Drenor hepatic și renal.
— Pectoral.

● **Indicații:**

— Inapetență.
— Scorbut.
— Rahitism, demineralizare.
— Fermentații intestinale.
— Hepatism, icter.
— Litiază biliară.
— Artrită, reumatism.
— Afecțiuni pulmonare (bronhite, astm).

● **Mod de folosire:**

— În alimentație (cf. *ridiche neagră*).

Important: este o foarte gravă greșeală să aruncăm frunzele de ridiche; ele *trebuie* consumate, împreună cu rădăcina, în aperitive. Pe lîngă bogăția lor în numeroase elemente utile, sporesc digestibi-

litatea ridichii. În sfîrșit, un mic secret: puneți frunze de ridiche în ciorbele dumneavoastră și așteptați felicitările, care nu vor întîrzia să apară.

86. RODIE

Punica granatum

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 84,20; materii azotate 0,59; materii grase 0,15: materii zaharoase 10,10; materii extractive 1,76; celuloză 2,91; cenuși 0,29; taninuri; elemente amare.

● **Proprietăți:**

— Tonicardiac.
— Tenifug.
— Astringent.

● **Indicații:**

— Astenie.
— Tenie.
— Dizenterii.

N.B.

— Sucul rodiei, căruia i s-a adăugat miere, picurat în nări, pare să frîneze dezvoltarea polipilor.

87. REVENT (Rubarbă)

Rheum officinale sau Rheum palmatum și Rheum rhaponticum

1. *Rheum officinale*

Deja cunoscut de chinezi de milenii pentru virtuțile sale purgative, apoi de greci și de romani, reventul ajunge în țările noastre, pare-se, în Evul Mediu. Este cultivat în Franța în anumite regiuni din Drôme și din Isère pentru *rizomul* său folosit în scopuri medicinale. Indicațiile pulberii de revent s-au extins încetul cu încetul.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** acizi — oxalic, galic, cinamic, glucozid, tanic; amidon; fier; magneziu; vitaminele B. C.

● **Incompatibilități:** tanin, emetic, apă de var.

● **Proprietăți:**

— *Tonic amar* (reconstituent) și *antianemie*.
— Astringent în doze slabe.
— Aperitiv.
— Colagog.
— Antiputrid.
— Răcoritor.

— *Purgativ* în doze suficiente, efectul fiind urmat de constipaţie; nu se administrează timp îndelungat.

— Vermifug (efectele sale congestive îl fac contraindicat celor cu hemoroizi).

● **Indicaţii:**

— *Anemie, atonie generală.*

— Inapetenţă.

— Atonie gastrică.

— Hepatism.

— Constipaţie.

— Parazitoze intestinale.

— Diarei cronice.

— Dizenterii cronice.

● **Contraindicaţii:** hiperclorhidrie, hemoroizi, gută, litiază oxalică.

● **Mod de folosire:**

— Infuzie: 20 g la 1 litru de apă. Fierbem şi infuzăm zece minute.

O ceaşcă înaintea celor două mese principale (stimulent).

— Praf: caşete (capsule) de 0,25 g. O caşetă la începutul celor două mese principale, timp de 15 zile (tonic, antianemic stimulent al digestiei).

— Praf: 2 g cu miere, ca purgativ şi vermifug.

— Extras (pilule de 0,10 sau 0,20 g): 0,10—0,50 g, ca tonic, 0,50—1 g ca purgativ.

— Sirop: 10—50 g (laxativ).

— Sirop compus (din cicoare), laxativ pentru copii: li se dau 1—3 linguriţe pe zi.

— Mixtură aperitivă şi stomahică:

Tinctură de nucă vomică	5 g
Tinctură de revent	5 g
Tinctură de anason-stelat	aa qsp 30 ml.

20 de picături în puţină apă înaintea celor două mese principale.

— Caşete *tonifiante, antianemice:*

Protoxalat de fier	ana 0,10 g, pentru o caşetă;
Bioxid de mangan	
Pudră de revent	

— o caşetă la sfîrşitul celor două mese principale, timp de 10 zile. Se reia după trei săptămîni.

În concluzie, această terapeutică, recunoscută, cere un anumit număr de precauţiuni pentru evitarea efectelor secundare benigne, dar neplăcute. N-am observat niciodată nici cel mai infim inconvenient, la dozele semnalate mai sus.

2. *Rheum rhaponticum*

Este varietatea cultivată în grădini, în scopuri alimentare. Din cele vreo douăzeci de specii cunoscute în prezent, este singura, în afară de cea precedentă, care își va găsi locul aici.

Originară din țările asiatice, ea se găsește pe tot teritoriul Franței. *Tijele* ei servesc la prepararea unor excelente compoturi și dulcețuri.

Proprietățile tijelor fiind comparabile cu proprietățile rizomilor de *rheum officinale*, indicațiile sale sînt aceleași, ca și contraindicațiile. Dar nici aici nu am întîlnit niciodată nici cel mai mic inconvenient.

În schimb, *frunzele nu trebuie niciodată consumate*. Ele conțin toxice care pricinuiesc grave accidente, printre care și cazuri mortale (ca urmare a mîncărilor sub formă de „spanac", de exemplu).

88. SECARĂ

Secale cereale

● **Principalii constituenți cunoscuți:** hidrați de carbon; materii azotate; *săruri minerale (fier, calciu)*.

● **Proprietăți:**

— Fluidifiant sanguin.
— Antisclerotic.
— Energetic.
— Constructor.

● **Indicații:**

— Hipervîscozitate sanguină.
— Arterioscleroză.
— Afecțiuni vasculare.
— Hipertensiune.
— Recomandată sedentarilor.

● **Mod de folosire:**

— Pîine de secară.
— Decoct cu 30 g de semințe la 1 litru de apă (răcoritor, emolient, laxativ).

N.B.

— Arterioscleroza, maladiile cardiovasculare sînt rare sau inexistente la populațiile care consumă cu regularitate pîine de secară.

89. SPECLA

Beta vulgaris cicla

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitaminele A, C și fier.

● **Proprietăți și indicații:**

— Legumă răcoritoare, laxativă, diuretică. Se consumă coaptă, singură sau cu roșii. Putem s-o adăugăm, în cantitate mică, în preparatele din crudități.

— Contraindicată diabeticilor (?).

— Decoctul ei (25 la 50 g la litrul de apă) are efecte favorabile în inflamațiile arborelui urinar, constipație, hemoroizi, dermatoze.

— Pe cale externă, frunzele fierte, transformate în terci, se folosesc drept cataplasme peste hemoroizi, arsuri, abcese, furuncule, tumori.

90. SFECLA ROȘIE

Beta rubra (sau *beta vulgaris rapa)*

Pe lîngă varietatea aceasta care intră în alcătuirea alimentației omului, mai există altele două: sfecla furajeră, destinată vitelor, și sfecla de zahăr, din care se exrage zahăr și alcool. Toate trei provin din beta comună maritimă de pe țărmurile Mediteranei și ale Atlanticului.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitaminele A, B, C, PP; zaharuri din belșug; potasiu, magneziu; fosfor; rubidiu; siliciu; var; fier; cupru; brom; zinc; mangan; acizi aminați — asparagină, betaină, glutamină.

● **Proprietăți și indicații:**

— Foarte nutritivă și energetică, sfecla roșie este aperitivă, răcoritoare, și ușor digerabilă.

— Se recomandă în *anemii, demineralizaților,* nervoșilor, deopotrivă contra nevritelor, a tuberculozei și chiar a cancerului (prof. *Ferenczi* — Ungaria). Foarte folositoare în timpul epidemiilor de gripă. Ea este contraindicată diabeticilor. Se consumă în genere coaptă. Dar este preferabil s-o adăugăm crudă, trecută pe o răzătoare fină, în salatele de crudități. Se recomandă zilnic un pahar de suc de sfeclă, pur sau într-un amestec, vreme de o lună.

— Unii o folosesc drept *cafea higienică:* curățăm sfeclele, le tăiem în rondele de circa 3—4 cm grosime, le punem să se usuce la soare, pe o leasă de nuiele, sau într-un curent de aer, înșirate ca mărgelele. Le prăjim în cuptor. Apoi le spargem și le măcinăm într-o mașină de măcinat cafea. Praful obținut îl păstrăm într-un recipient de lemn. „Cafeaua“ aceasta se îmbunătățește pe măsură ce se învechește.

N.B.

1) Sfecla roșie este al doilea element vegetal apreciat pentru bogăția lui în potasiu, după drojdia de bere.

2) „Roșul de sfeclă" este un aditiv tolerat sub numărul E 162.

3) Aceste precizări aparțin dr. *Guierre*, căruia i-ar face plăcere, ca anumite proprietăți medicinale să fie precizate prin verificări riguroase și controlabile.

91. SMOCHINĂ

Ficus carica

Unul dintre fructele cunoscute din vechime; egiptenii îl utilizau în terapeutică.

Principalele producătoare: Asia Mică (Smirna), Irak, Africa de Nord. R.S.F. Jugoslavia, Italia, Spania, sudul Franței.

Din punct de vedere comercial, se disting cele galbene sau smochinele *grase*, de cele albe sau *marsilieze*, și cele violete sau medicinale.

În Franța există numeroase specii: smochina de la Argenteuil, de la Marsilia, smochina neagră (de la Bordeaux), Belone violete, cucurele . . .

	Proaspătă	*Uscată*
Apă	84,8	
Materii azotate	0,79—1	4—5,20
Materii grase	0,10—0,30	1—2,10
Glucide	15,70—18	62—79,94
Celuloză	1,23	8,06
Cenușe	0,71	4,70

— Fier, mangan, calciu, brom.

— Vitaminele A, B, PP, C.

— *Latex*, conținînd o lipodiastază (analog sucului pancreatic), o amilază și o protează.

— Acizi, un principiu (element) iritant în stadiul verde. 100 g de smochine proaspete dau 100 de calorii — 100 g de smochine uscate: 250 calorii.

● **Proprietăți:**

— *Foarte nutritivă* și digerabilă.

— Tonifiantă (recomandată sportivilor).

— *Laxativă.*

— Diuretică.

— Pectorală.

— Topic emolient.

● **Indicații:**

Uz intern:

— Recomandată copiilor, adolescenților, convalescenților, bătrînilor, sportivilor, femeilor însărcinate.

— *Astenie* fizică și nervoasă.

— Iritații gastrointestinale (gastrite, colite).
— Constipație.
— Stări acute febrile.
— *Inflamații* urinare și pulmonare.

Uz extern:

— Angine, inflamații ale gurii (stomatite, gingivite).
— Abcese, furuncule, plăgi atone.

● **Mod de folosire:** *fructul.*

Uz intern:

— *Decoct:* 40—120 g de smochine la litrul de apă: contra bronșitelor cronice, a guturaiurilor prelungite, a laringitelor, a traheitelor. Recomandată ca dietă hidrică în stările febrile.

— *Dulcețuri, compoturi:* excelent (medicament) pentru dispeptici, pentru constipați.

Remedii contra *constipației:*

1. Se fierb într-un castronaș cu lapte trei sau patru smochine proaspete, tăiate în patru, cu vreo douăsprezece stafide; amestecul se ia dimineața, pe nemîncate.

2. Puneți la muiat, toată noaptea, în puțină apă, șase smochine spălate în prealabil cu apă căldută. Se vor mînca a doua zi, dimineața, pe nemîncate.

— Ca suc sau pisate, pentru sugari.

— *Băutură de casă* (foarte folosită la țară, acum cincizeci de ani): se pun într-un butoiaș 1 kg de smochine, cîteva grăunțe de ienupăr și 10 litri de apă și se lasă la macerat o săptămînă. Se trage în sticle. Băutura este gata în 5—6 zile.

În plus:

— *Rămurele fragede* în decoct: laxativ pentru copii și diuretic.

— *Infuzie de frunze* 25—30 g la litru de apă: contra tusei și a tulburărilor circulatorii. Emenagog cu cîteva zile înainte de menstră.

Uz extern:

— *Decoctul* arătat mai sus, în gargare (angină) și spălături de gură (pentru inflamații ale gingiilor).

— *Cataplasme* maturative: smochine fierte în apă ori în lapte, tăiate în două și aplicate pe furuncule, abcese, arsuri și abcese dentare.

— Contra *negilor și bătăturilor* se taie rămurele tinere (de smochin) și te tamponează negii și bătăturile, dimineața și seara, cu sucul lăptos care se scurge din ele. Sucul frunzelor are aceleași proprietăți.

N.B.

1) La cei din vechime, latextul smochinului era folosit la prepararea brînzeturilor. Il întrebuințau deopotrivă la frăgezirea cărnii (ca papierul din Africa).

2) Smochina face parte, cu migdala, stafida și aluna, dintre cei „patru cerșetori“ (vezi migdala, N.B.).

3) Frunzele smochinului curăţă perfect crătiţele şi diverse ustensile.

4) Compoziţia smochinei (pentru 100 g):

	cal.	apă	P	L	G	sare	S	P	Cl	Na	K	Mg	Ca	Fe	Zn	Cu	Mn	C	B_1	B_2	PP	A
Proaspătă	80	79	1	0,1	18	1	10	30	16	5	285	21	38	1,5	0,25	0,06		5	0,06	0,05	0,50	0,05
Uscată	275		4,2	1	62		34	116	55	17	983	72	170	3	0,86	0,35	0,35		0,16	0,12	1,70	0,09

92. SOIA

Soja hispida

Originară din Asia, de la 1739 aclimatizată în Franţa, unde primele culturi mari nu datează decît din 1932. Interesul alimentar (pe care îl prezintă) a făcut să i se spună uneori plantă miraculoasă. Numeroşi chinezi vegetarieni o consumă la fel ca străbunii lor.

● **Principalii constituenţi cunoscuţi:** protide (cca. 40% faţă de 15—20% în carne); lipide (12—25% faţă de 1—4% în carne); glucide (10—15%); săruri minerale — calciu, fier, magneziu, fosfor, potasiu, sodiu, sulf; vitaminele A, B_1, B_2, D, E, F; diastaze; lecitină înrudită cu aceea a gălbenuşului de ou; răşină; celuloză.

Cazeina soiei se înrudeşte cu cazeinele animale.

● **Proprietăţi:**

— *Aliment complet* şi foarte digestibil.
— *Constructor* de primul ordin (muşchi, oase, nervi).
— *Energetic* viguros.
— Remineralizant.
— Echilibrant celular.

● **Indicaţii:**

— Completare a alimentaţiei mai ales la copii, la surmenaţi, la demineralizaţi, la nervoşi.

● **Mod de folosire:**

— Boabe ori făină, se pretează la preparatele cele mai variate. Folosirea ei ar trebui generalizată.

— „Laptele de soia" este ferit de germeni patogeni. Se pregăteşte înmuind boabele în apă timp de treizeci şi şase de ore (150 g pentru un litru). Se separă lichidul de partea mîloasă care se reia pentru o nouă pulverizare şi care se amestecă din nou cu lichidul. Se pritoceşte şi se filtrează. Laptele acesta trebuie consumat în douăzeci şi patru de ore.

— Uleiul de soia.

N.B.

1) Făina de soia este de patru ori mai bogată în azot decît făina de grîu şi de douăzeci de ori mai bogată în materii grase. Este de trei pînă la cinci ori mai puţin bogată în hidraţi de carbon, ceea ce face din ea un produs mai bine echilibrat.

2) Cu soia putem pregăti o masă completă și suculentă, de pildă meniul acesta care comportă pîine, fidea, filé, rognon (rinichi) cu

Tablou comparativ al acizilor aminați, ai soiei și ai cărnii pentru 100 g (L. Randoin)

	Soia	Carne de vită
Esențiali		
Izoleucină	2,5 g	1,0 g
Leucină	3,5 g	1,5 g
Lizină	2,9 g	1,6 g
Metionină	0,6 g	0,5 g
Fenilalanină	2,3 g	0,8 g
Treonină	1,8 g	0,8 g
Triptofan	0,6 g	1,2 g
Valină	2,4 g	1,0 g
Neesențiali		
Acid aspartic	5,6 g	1,8 g
Acid glutamic	8,5 g	2,8 g
Alanină	1,9 g	1,9 g
Arginină	3,3 g	1,2 g
Cistină	0,8 g	0,2 g
Histidină	1,1 g	0,7 g
Prolină	3,1 g	0,9 g
Serină	3,0 g	0,8 g
Tirozină	1,4 g	0,6 g

Cifrele acestea sînt incontestabil în favoarea soiei.

maioneză, perișoare, escalop, jambon fiert în aburi, soteuri, germeni în salată, prăjitură și cafea. Acest dejun de propagandă, organizat în 1962 de către *M. H. Vergnaud* (secretar general al Institutului agricol și industrial al soiei la Paris), nu conținea decît soia.

3) Valoarea protidelor (sau a proteinelor) depinde în mare măsură de acizii aminați *esențiali* care le alcătuiesc (esențial înseamnă că organismul nu poate sintetiza aceste corpuri indispensabile, pe care trebuie, deci, să i le furnizăm). Ea este deopotrivă în funcție de proporția acestor acizi aminați și multe protide duc lipsă de unul sau de mai mulți din acești constituenți. Protidele soiei conțin toți acizii aminați necesari, în proporție aproape ideală.

Să reamintim numele acizilor aminați esențiali: izoleucina, leucina, licina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofanul, valina

Uleiul de soia

Boaba de soia furnizează circa 12—25% ulei:

Acest ulei conține:

— Acizi grași nesaturați (85%):

mononesaturați: acidul oleic (25%—35%).

polinesaturați: acidul linoleic (40%—50%), linolenic (2%—10%), arahidonic (urme, dar conținutul cel mai ridicat dintre toate uleiurile).

— Acizi grași nesaturați (10%—15%): stearic, palmitic, arahidic, lignoceric.

Bogăția uleiului de soia în acizi grași polinesaturați și prezența acidului arahidonic îi asigură puternice proprietăți *hipocolesterolemiante (F. Decaux)*. Unii bolnavi constată reducerea colesterolului după trei săptămîni de tratament.

93. SPANAC

Spinacia oleracea

● **Principalii constituenți cunoscuți:** *săruri minerale* din belșug; la 100 g: 510 mg de sodiu, 375 de potasiu, 49 de calciu, 37 de fosfor, 37 de magneziu, 29 de sulf, 0,60 de mangan, 0,45 de zinc, 0,13 de cupru, iod, arsenic; vitamina B, C; caroten, B_9 *(acid folic)*, B_{12}; clorofilă; spinacină (arginină, lizină); mucilagii; glucide (7 g); protide (2 g); lipide (mai puțin de 0,50 g). Cît despre fier, conținutul lui este — contrar a ceea ce s-a spus adesea — mijlociu: 2—5 mg la 100 g, în vreme ce alte alimente conțin pînă la 15 mg (dr. *M. Astier-Dumas)*.

● **Proprietăți:**

— *Remineralizant* de mare valoare.
— Antianemic, antiscorbutic.
— Tonicardiac.
— Activator al secreției pancreatice (spinach sekretin).
— Anticancer (?).
— „Mătura" căilor digestive.
(Pentru doctorul *Ch. Davenport*, care a trăit 111 ani: „Bună dispoziție, respirație adîncă și spanac din belșug").

● **Indicații:**

Uz intern:

— Anemie.
— Convalescență.
— Scorbut.
— Senescență.
— Rahitism, creștere.
— Astenie fizică și nervoasă.
— Cancere (?).

Uz extern:

— Arsuri, pecingini, plăgi atone.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— *Crud*, de preferință în salată și în crudități.
— Un pahar de vin de Bordeaux + 1/5 de suc de spanac (convalescență, senescență).

— 1 pahar de suc (o mînă de spanac + o mînă de creson), în fiecare dimineață, în depresiunile fizice și nervoase.
— *Semințe* în infuzie: 5—10 g de ceașcă (constipație).

Uz extern:

Frunze fierte în ulei de măsline: în cataplasme contra arsurilor, pecinginilor, plăgilor atone.

● **Contraindicații:** hepatism, reumatism, artritism, piatră, inflamații gastrice sau intestinale (din cauza oxalaților de potasiu și de calciu). De notat că spanacul conține 700 mg de acid uric la suta de grame, ceea ce îl autorizează, în cantități chibzuite, la hiperuremici.

N.B.

Apa de la fierberea spanacului ține locul lemnului de Panama pentru spălarea lînilor negre.

94. SPARANGHEL

Asparagus officinalis

Originar din sudul Europei, sparanghelul sălbatic sau umbra-iepurelui, crește spontan în diverse regiuni ale Franței (Rhône, sudul Loirei, de exemplu). Varietăți cultivate: sparanghelul din Argenteuil, sparanghelul verde, alb cu vîrful violet, ... (era cultivat încă de pe vremea grecilor și romanilor).

● **Principalii constituenți cunoscuți:** (cifre aproximative după locul de cultură și după înălțimea plantei): apă (90—95%) — glucide (1,70 la 3,50%) — lipide (0,10 la 0,15%) — protide (1,60 la 1,90%) — celuloză (0,65 la 0,70%) — vitaminele A, B_1, B_2, C — mangan, fier, fosfor, potasiu, calciu, cupru, fluor, brom, iod, ... asparagină, metilmercaptan (care dă urinei mirosul ei caracteristic), ...

● **Proprietăți:**

— Depurativ.
— Diuretic.
— Drenor hepatic și renal, al intestinului, al plămînilor și al pielii.
— Remineralizant.
— Fluidifiant sanguin.
— Calmant al eretismului cardiac (excitație nervoasă).
— Determină o scădere a glicozuriei.
— Laxativ.

● **Indicații:**

— Astenii fizice și intelectuale, convalescențe.
— Anemii.
— Demineralizare.
— Insuficiență hepatică și renală.

— Litiază urinară.
— Artritism, gută, reumatisme.
— Bronșite cronice.
— Dermatoze (anumite eczeme).
— Vîscozitate sanguină.
— Palpitații.
— Diabet.

● **Mod de folosire:**

Ca multe legume: în stare crudă, trecut prin răzătoare în aperitive sau sub formă de suc.

N.B.

Sparanghelul este contraindicat în cistită și, pentru unii, în reumatismul articular acut. De fapt, autorii nu sînt de acord în toate privințele: deci unii prescriu sparanghelul artriticilor și chiar pentru litiazele renale, alții — pare-se mai numeroși — preconizează prudența în aceste cazuri, sparanghelul iritînd epiteliul renal. Pe de altă parte, bogat în purine (24 mg la 100 g — *Lederer*), leguma aceasta trebuie să fie consumată cu moderație de către bolnavii de gută. *Guierre* avea dreptate reamintind cuvintele lui *P. Oudinot*: „cu condiția de a fi deconcentrat în două ape, sparanghelul poate fi admis artriticilor și micilor renali".

95. SPECIE DE VARZĂ CU RĂDĂCINA-TUBERCUL, COMESTIBIL (Rutabaga)

Varietate de *Brassica napus*

Comparabilă cu napul.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** calciu; magneziu; mangan; sodiu; fier; potasiu, fosfor; siliciu; esență sulfoazotată

● **Proprietăți:**

— Diuretic.
— Remineralizant.
— Anticancer (?).

● **Mod de folosire:**

— În ciorbe.
— Răzuită în salata de crudități.
— În „saramură" (varză acră) (dezinfectant intestinal).

N.B.

Pentru mulți dintre compatrioții noștri născuți înainte de 1940, cuvîntul rutabaga este de ajuns să evoce o perioadă dureroasă în cursul căreia populația, practic înfometată, datorită ocupației ger-

mane, a trebuit să se mulțumească, timp de patru ani, cu această palidă cruciferă, cu atît mai insipidă cu cît nu exista nici unt, ca să i se adauge la fierbere.

Rutabaga este totuși un excelent aliment. Dacă va fi pregătit, cît de cît, cu pricepere, va cunoaște un succes legitim, dovedindu-se un mare prieten al sănătății.

96. STRUGURE

Vitis vinifera

● **Principalii constituenți cunoscuți:** analiza varietății *pinceau negru* (*Girard* și *Linder*, 1895).

	Pulpă	Piele	Sîmburi
Apă	72,92	64,23	30,45
Zahăr fermentabil	23,51		
Cremă de tartru	0,52	0,92	
Acid tartric liber	0,29		
Acid malic și alții	0,29		
Materii azotate	0,38		
Materii nedozate.	1,80		
Materii minerale	0,15	2,09	1,81
Lignoase insolubile.	0,43	32,43	53,19
Acizi liberi		0,36	
Acizi volatili			0,76
Tanin		1,16	3,50
Ulei			7,69
Materii rășinoase			2,60

În *cenuși:* potasiu (62%); mangan; calciu; magneziu; sodiu; oxid de fier și de magneziu; clor; siliciu (2,182%); acid fosforic (17%); iod; arsenic.

Foarte bogat în vitamine: A (50 u %); B (200 u %); mai puțin în vitamina C; Factori vitaminici P, substanțe protectoare vasculare, favorabile acuității vizuale.

Conține 120—150 g de zaharuri la 1 kg (glucoză și levuloză), direct asimilabile.

Strugurele negru conține un colorant: enocianina, care este un tonic. Comparație cu laptele uman:

	Lapte	Sucul strugurelui
Apă	87	75—83
Materii azotate	1,5	1,7
Materii minerale	0,4	1,3
Zahăr	11	12—30

De aceea, pentru *Herpin*, sucul strugurelui este un „fel de lapte vegetal".

Valoarea calorică importantă: peste 900 calorii la kg.

● **Proprietăți:**

— Foarte digest.
— *Energetic* muscular și nervos.
— *Remineralizant.*
— *Antitoxic* (drenor organic).
— Stimulent și decongestionant hepatic.
— Răcoritor.
— Colagog.
— *Diuretic.*
— Laxativ (și antiputrescibil).
— Reîntineritor cutanat (uz extern).

● **Indicații:**

— *Anemie, convalescențe,* demineralizare.
— Sarcină (ca banana, cireașa, fraga, coacăza, para, mărul).
— *Surmenaj,* astenie.
— Sporturi de rezistență.
— Stări acute, febrile.
— Congestia ficatului și a splinei.
— Temperamente bilioase și sanguine.
— *Artritism,* reumatism, gută, litiaze.
— Pletoră, obezitate.
— Nefrite, azotemie, edeme.
— Intoxicații.
— Tulburări ale hipertensiunii
— Tulburări digestive (dispepsii).
— *Constipație,* enterită.
— Dermatoze (eczeme, furunculoză).
— Îngrijirea tenului.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

Să se spele cu atenție strugurele în apă curgătoare, din cauza sulfatului de cupru pe care îl conține după stropirea viei.

1. *Cură de struguri:* 1 kg—2 kg pe zi (700—1 400 g de suc); de consumat exclusiv. Diuretic, laxativ, eliminator al acidului uric, provoacă o hipersecreție biliară. Indicat dispepticilor, constipaților, litiazicilor biliari și urinari, artriticilor, deopotrivă contra intoxicațiilor cronice mercuriale și saturnale, contra dermatozelor, a hemoroizilor și a anumitor tuberculoze pulmonare *(H. Leclerc).*

Pentru *H. Leclerc,* cei mai buni struguri sînt varietatea de struguri șasla de la Fontainebleau, pineau, petit gris, *pineau* negru de Bourgogne, *pineau* alb, *morillon* (negru), riesling, galben din Jura.

— *Obezitate:* două zile din zece, să se consume exclusiv struguri (1,200 kg pe zi).

— *Dezintoxicare:* 3 păhărele de suc (must) în fiecare zi, între mese.

2. *Strugurina:* dulceața în care strugurele servește ca excipient — de mere, pere și de gutui, este laxativă.

3. Sucul rezultat înainte de maturitate *(verju)* este răcoritor, folosit în stările febrile, ca și contra anghinelor, stomatitelor și hemoptiziilor.

4. *Mustul:* sucul de strugure copt este diuretic şi laxativ.

5. *Stafida*, curăţată de sîmburi, are în mod vădit aceleaşi virtuţi ca boabele proaspete. În plus, este foarte energetică şi înzestrată cu proprietăţi de îndulcire şi pectorale. Indicată de afecţiunile pulmonare, traheale, renale, vezicale, hepatice.

5. *Seva de primăvară* (lacrimile viţei de vie): 1 linguriţă de cafea dimineaţa, contra litiazelor urinare, biliare şi a pietrelor.

6. *Uleiul din sîmburi de strugure:* extracţia unui ulei, din sîmburii de struguri, datează, în realitate, de la începutul secolului al XIX-lea; acest corp gras n-a fost studiat decît în cursul ultimului război mondial.

Analiza a evidenţiat bogăţia în acizi graşi polinesaturaţi (circa 85%) şi în factori vitaminici E. De aceea, acest subprodus al exploatărilor vinicole este preconizat de unii autori în dietetica hipercolesterolemicilor şi a persoanelor atinse de afecţiuni cardiovasculare. Compoziţia uleiului de sîmburi de struguri este stabilită la temperatura obişnuită. O fierbere de două sau de trei ore, la o temperatură nu prea înaltă, nu aduce, pare-se formarea niciunui produs toxic.

Uz extern:

— Sucul în loţiuni pentru faţă, aplicate cu ajutorul unui tampon de vată. Se lasă să se zvînte zece minute şi se spală cu apă încropită, în care s-a pus un pic de bicarbonat de sodiu.

— Seva primăverii: în comprese, pe plăgi (cicatrizant); în colir contra oftalmiilor.

— Pentru camuflarea *încărunţirii:* folosiţi preparatul obţinut punînd la fiert 4 g de sulfat de fier în 250 g de vin roşu. Înmuiem pieptenul cu care ne pieptănăm cîteva minute în fiecare zi, timp de cincisprezece-douăzeci de zile. Lăsăm părul să se zvînte în voie. Se reia tratamentul de două ori pe săptămînă.

Vinul

În ceea ce priveşte „sucul fermentat al viţei“ adică *vinul*, se ştie că, în multe cazuri nu merită complimentul lui Pasteur, care făcea din el „băutura cea mai igienică“. Vinurile sînt prea adesea falsificate — ceea ce nu mai este un secret pentru nimeni — şi elementele chimice încorporate dezechilibrează flora microorganică normală, îndeosebi drojdiile care contribuie la calităţile organoleptice ale acestor bături şi dăunează virtuţilor alimentare cît şi celor medicinale, odinioară recunoscute în vinurile „cinstite“.

Vinul alb (de calitate, bineînţeles) are deopotrivă proprietăţile lui specifice, mai cu seamă în privinţa diurezei. Sînt unii cărora le creează o stare de nervozitate, dar există alţii cărora le favorizează somnul, e adevărat mai rar. Timp de secole, vinul alb a servit ca bază maceraţiilor terapeutice vegetale. Este, dealtfel, mereu actual: cu rădăcină de genţiană (sau ghinţură), cu rădăcinuţe de praz, un tratament a cărui eficacitate am putut-o observa în anumite excese de uree (30 g de rădăcinuţe la un litru de vin alb sec . . . (vezi praz).

Unele persoane nu suportă berea sau ceaiul de tei (care poate provoca insomnii), altele se simt prost după o jumătate de pahar de vin. Singura atitudine chibzuită este să se abţină de la ceea ce

le poate face rău. Pentru altele, a bea vin în cantitate moderată nu poate fi decît favorabil echilibrului celular și psihic: în acest ultim caz, vinul se comportă — e o părere personală — ca un anti-stress. Nu este necesar să exagerăm doza, ca să nu cădem, într-o bună zi, în alcoolism. „Cei din antichitate divinizaseră beția", reamintește *Max Léglise* în cartea lui: *„O inițiere în degustarea marilor vinuri"*. El nu ține, cum nu țin nici eu, la această permanență, divinitățile schimbînd dealtfel, treptele scării, ca să fie, în zilele noastre, înlocuite cu una singură, — a „banului". Dar considerațiile lui, nu lipsite de poezie, îmbogățesc sufletul și mintea.

În toate domeniile, continuă cercetările care, în mod necesar, ne îmbogățesc cunoștințele. Medicii londonezi *M. E. Jennings* și *J. M. Howard* au publicat, în 1980, concluziile lor: ingestia vinului micșorează riscul apariției infarctelor. Cum am spus mai sus, în ceea ce mă privește, eu văd binefacerile unei deconectări față de contrarietățile repetate ale vieții moderne, cu care nu sîntem totdeauna familiarizați. Pentru autorii citați, efectul acesta favorabil s-ar datora conținutului vinului în crom[1], căci la populațiile occidentale există un deficit cronic de crom, în legătură pare-se cu consumarea zahărului rafinat. Aortele persoanelor decedate de infarct conțin mai puțin crom decît ale indivizilor uciși în accidente de circulație. Conținutul țesuturilor în crom, descrescînd cu vîrsta, se pare că persoanele in vîrstă, băutoare de apă, ar fi inspirate dacă ar începe să bea și vin, pentru a elimina o cauză posibilă de afecțiune coronariană.

Da! Dar atenție la excese, căci nu merită să mori de ciroză! Vedeți cum ne pîndesc capcanele la toate colțurile: abstinența la ciroticii alcoolici poate cauza un cancer al ficatului, favorizînd o regenerare hepatică prea brutală. (dr. *Tadao Unuma*, Societatea japoneză de hepatologie, Tokyo — citat de „Tribune Médicale" din octombrie 1980). Din 66 de cirotici alcoolici internați în spital, 46 continuaseră să bea, iar 10 au făcut un cancer hepatic (22%). Dintre cei 20 care încetaseră să mai bea, 19 au făcut un cancer, deci 95%. (E nevoie de trei sau de patru ani).

În concluzie, este necesar să știm să bem, să știm ce bem, să știm să devenim cumpătiți la timp, fără să schimbăm cu brutalitate macazul, factorul unui foarte supărător dezechilibru, uneori cu urmări funeste.

● **Rețete:**

Dulceață de struguri

Ingrediente: 200 g de zahăr pentru 500 g de fructe. Spălați, curățați boabele, zvîntați-le. Presărați-le cu zahăr, puneți-le într-un vas de pămînt (strachină) și lăsați-le să se macereze pînă a doua zi. Apoi puneți-le la fiert la foc încet. De la fierbere, socotiți o oră de coacere. Amestecați din cînd în cînd. Curățați spuma în mai multe rînduri, scoțînd semincioarele care plutesc la suprafață. Siropul

[1] Spre marea mea rușine — peste care voi încerca să trec — nu cunosc nimic despre acest metal în afară de ce ne spune dicționarul Larousse, îndeosebi că a fost descoperit în 1797, de către chimistul francez Vauquelin. (n.a).

trecut printr-o strecurătoare fină, adică 29° la areometru (pentru măsurarea densității unui sirop). Puneți dulceața în borcane, legați-le și acoperiți-le calde.

Stafide și nuci cu alcool

Amestecați într-un borcan 550 g de stafide de Smirna la 100 g de găoace verzi din nucile anului respectiv. Adăugați 100 g de zahăr. Acoperiți conținutul cu un alcool de calitate. Înșurubați capacul și lăsați borcanul, fără să umblați la el o lună de zile.

97. ȚELINĂ

Apium graveolens

Este vorba de țelina cultivată *(Apium graveolens)*.

● **Părți utilizate:** ramurile, căpățina.

● **Principalii constituenți cunoscuți:** vitaminele A, B, C; minerale și metaloizi: magneziu, mangan, fier, iod, cupru, sodiu, potasiu, calciu, fosfor, o esență (anhidrida sedanonică), colină, tirozină, acid glutamic...

● **Proprietăți:**

Uz intern:

— Aperitiv.
— Stomahic.
— *Tonic* al sistemului nervos și general.
— Stimulent al suprarenalelor.
— *Remineralizant.*
— Răcoritor.
— Antiscorbutic.
— Depurativ, regenerator sanguin.
— Antipaludic.
— Diuretic.
— *Antireumatismal.*
— *Drenor pulmonar* și hepatic.
— Antiseptic.
— Remediu al obezității.

Uz extern:

— Cicatrizant.

● **Indicații:**

Uz intern:

— Inapetență.
— Digestii lente.
— *Astenie,* surmenaj, convalescențe, insuficiențe suprarenale.
— Nervozitate.
— *Demineralizare* (tuberculoză).

— Scrofuloză.
— Impotență.
— Febre intermitente.
— *Reumatisme, gută.*
— *Litiază urinară,* colici nefretice.
— *Afecțiuni pulmonare.*
— Hepatism, icter.
— Obezitate, surplus.

Uz extern:

— Plăgi, ulcere, cancere, anghine, degerături.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— Crudă, în salată, țelina cu sos de maioneză cu muștar și usturoi (vă va atrage felicitări, dacă veți include 1/4 de măr pentru 3/4 de țelină).
— În ciorbe.
— Fiartă (foarte digestă).
— *Zeama* de țelină-ramuri: o jumătate de pahar pe zi vreme de cincisprezece-douăzeci de zile, pentru cure intensive (reumatisme); 200 g pe zi în trei prize, în intervalul dintre accesele palustre (friguri).
— Supă (sau decoctul) de frunze: 30 g la litru (sau de gulii: 50 g la litru).

Uz extern:

— Zeamă (cicatrizantă), în *loțiuni sau comprese* pe plăgi, ulcere, cancere, în *gargare* și *spălături de gură,* contra ulcerațiilor gurii, anghine, stingere vocală.
— Contra degerăturilor, *decoct* de tije sau de căpățînă ori cojile de căpățînă — 250 g la litrul de apă. Se fierb 1 oră. Băi de picioare de zece minute cîte de calde se pot suporta, de trei ori pe zi. Apoi ștergeți picioarele și feriți-le de aer. Am avut ocozia să constatăm în mai multe rînduri eficacitatea acestui tratament, fapt confirmat de diverși corespondenți.

N.B.

1) Vom pune la uscat în cuptor frunze, nervuri groase (de frunze), căpățîni (în felioare de 1 cm) pentru a le utiliza iarna în ciorbe. Congelatorul poate, de asemenea, să fie pus la contribuție.
2) În Franche-Comté, țelina trece drept sportiv al vigorii sexuale.

98. SALSIFI (ȚÎȚA-CAPREI)

Tragoponon pratensis

● **Principalii constituenți cunoscuți:** hidrați de carbon; insulină (ca anghinarea, cicoarea sălbatică, napul porcesc); compozee recomandată diabeticilor.

● **Proprietăți:**

— Nutritiv și digestibil.
— Drenor sanguin și cutanat.
— Decongestionat hepatic și renal.

● **Indicații:**

— Astenii, surmenaj, creștere.
— Dermatoze.
— Diabet.
— Gută, reumatism.

● **Mod de folosire:**

Uz intern:

— Crud, în salate.
— Fiert.
— Decoct: 35—50 g de rădăcini tăiate pentru un litru de apă Se fierbe 1/2 oră. Trei cești pe zi, între mese.
— Apa în care a fiert salsifiul: aceleași utilizări.

Uz extern:

— Sucul este folosit contra negilor.

99. USTUROI

Allium sativum

În calitatea sa de condiment și medicament, usturoiul este cunoscut din antichitate. Încă de atunci era „medicamentul de bază al țăranilor" lui Galen. Egiptenii l-au ridicat la rangul de divinitate. Muncitorii care au clădit piramidele pirmeau zilnic un cățel de usturoi pentru virtuțile lui tonifiante și antiseptice. A fost considerat ca un panaceu la evrei, la greci și la romani.

Crește în mod spontan în Spania, Sicilia, Egipt, Algeria... în Franța este cultivat.

● **Părți utilizabile:** bulbul (căpățîna) în bucătărie, în diverse preparate medicinale, ca și *esența* lui ... pe care eu, unul, n-am prescris-o niciodată fiind agresivă atît mereu tubul digestiv al celui care-l folosește, cît și pentru rafturile farmacistului (își transmite mirosul caracteristic la tot ce-l înconjură).

● **Principalii constituenți cunoscuți:** glucozidul sulfurat, uleiul *volatil*, amestec de sulfură și de oxid de alil aproape în stare pură *(Wertheim)*, sulf, iod, siliciu, feculă ... două principii antibiotice (alicina și garlicina, *L. Binet)*, alistatine I și II cu acțiune puternică asupra stafilococului ...

Compoziția lui, după *Randouin* și *col.* (la 100 g):

Calorii	138,00
Apă	63,00
Protide	6,70
Lipide	0,10
Glucide	28,00
Celuloză	1,00
Zinc	1,00
Mangan	1,30
Vitamina C	18 mg
Vitamina B	0,18

(Curios, sulful, foarte important, nu se menționat aici).

● **Proprietăți:**

Uz intern:

— *Antiseptic intestinal și pulmonar* (esența se elimină parțial prin plămîn).
— Bacteriostatic și bactericid (un intern și extern: *Torotsev* și *Filatova*).
— *Tonic* (comparat cu chinina)
— *Stimulent* general *(cardiotonic)* și al organelor *digestive*.
— Stimulent operator.
— *Hipotensor* (vasodilatator al arteriolelor și al capilarelor, după *Loeper)* în cazul hipertensiunii.
— Încetinitor al pulsului.
— Antispasmodic.
— Reechilibrant glandular.
— *Antisclerotic* (dizolvînd acidul uric, fluidizant sanguin).
— *Diuretic.*
— Antigutos, antiartritic.
— Aperitiv.
— *Stomahic* (activează digestia alimentelor mucilaginoase și vîscoase).
— Carminativ.
— *Vermifug (Hipocrate, Dioscoride, Galen, ...).*
— Febrifug.
— Preventiv al cancerului *(A. Lorand).*

Uz extern:

— Coricid.
— Vulnerar (vindecă rănile).
— Antiparazitar.
— Antalgic (sedativ, calmant).
— Rezolutiv (resorban).
— Tonic general.

Indicații:

Uz intern:

— Profilaxia și tratamentul *bolilor infecțioase* (epidemii gripale, tifoidă, difterie).
— Diarei, *dizenterii (Marcovici).*
— *Afecțiuni pulmonare:* bronșite cronice, tuberculoză *(Cuguillère)*, cangrenă *(Loeper și Lemaire)*, gripă, guturaiuri.
— *Astm* și *enfizem* (modificator al secrețiilor bronhice).
— Tuse convulsivă *(H. Leclerc).*
— Astenie, slăbiciune generală.
— Spasme intestinale.
— Atonie digestivă.
— Hipertensiune arterială *(Pouillard).*
— Oboseală cardiacă.
— Anumite tahicardii.
— Spasme vasculare, tulburări circulatorii.
— Varice, hemoroizi.
— Dezechilibrări glandulare.
— *Arterioscleroză*, îmbătrînirea țesuturilor (prof. *H. Thiersch).*
— Surplus (pletoră), hipercoagulabilitate sanguină.
— *Reumatisme, gută*, artritism.
— Oligurie.
— Edemul gambelor.
— Hidropizie.
— *Litiază urinară.*
— Blenoragie.
— Lipsa poftei de mîncare.
— Digestie anevoioasă.
— Flatulență.
— *Paraziți intestinali* (ascarizi, oxiuri, tenia).
— Prevenirea cancerului (prin acțiunea lui antiputridică intestinală, — explicație în stadiul actual al cunoștințelor noastre).

Uz extern:

— Bătături și negi, întărituri.
— Plăgi, plăgi infectate, ulcere.
— Scabie, chelbe.
— Otalgii, nevralgii reumatismale.
— Surditate reumatismală.
— Înțepături de viespi, de insecte.
— Abcese reci (fără inflamație), tumori albe (artrite tuberculoase cronice, cu inflamarea țesuturilor), chisturi.

Mod de folosire:

Uz intern:

— Usturoi în salată și consumarea în mod obișnuit (de preferință crud).
— Unul sau doi căței de usturoi în fiecare dimineață (gută, sănătate generală) și zilnic, la mese;

— Sistem recomandabil: seara, se toacă mărunt doi căței de usturoi cu cîteva fire de pătrunjel și se adaugă cîteva picături de ulei de măsline; a doua zi de dimineață se face o tartină pentru micul dejun (de preferință cu pîine de secară);

— Tinctură de usturoi cu 1/50: 10—15 picături, de două ori pe zi (maximum 30 de picături pe zi), în cure discontinui de cîteva zile.

— *Alcoolatură din bulbul proaspăt:* 20—30 de picături de două ori pe zi (bronșită cronică, emfizem, tuse convulsivă, hipertensiune);

— *Contra paraziților intestinali:* 3—4 căței de usturoi (trecuți prin răzătoare), într-un vas cu apă clocotită sau cu lapte. Se lasă să se macereze toată noaptea. Se bea a doua zi dimineață, pe nemîncate, timp de 3 săptămîni; sau 25 g în decoct timp de 20 de minute, într-un pahar de apă sau de lapte. După pahare pe zi timp de 3—4 zile, la apusul lunii. Să se reînnoiască în fiecare lună (3 luni).

— *Contra teniei;* să se treacă prin răzătoare cățeii unei căpățîni mari de usturoi și să se clocotească 20 de minute în lapte. Se bea în fiecare dimineață, pe nemîncate, pînă la expulzarea viermului. (Să nu se mănînce nimic înainte de prînz).

— Suc de usturoi: 20 g în 200 g de lapte călduț, pe nemîncate (*vermifug*).

— *Sirop vermifug:*

căței de usturoi pisați	500 g
apă în clocot	1 litru

— Se lasă să se infuzeze o oră și se strecoară; se adaugă 1 g de zahăr. Se beau 30 pînă la 60 g dimineață, pe nemîncate (2—3 linguri de supă).

● Pentru a neutraliza mirosul usturoiului, să mestecăm în gură 2 sau 3 boabe de cafea, cîteva grăunțe de anason sau de chimen, de cardamom (specie de plantă din India) *(H. Leclerc)*, un măr sau un fir de pătrunjel.

Uz extern:

— Usturoiul pisat, cu grăsime și cu ulei, dă un unguent numit *muștarul diavolului*, resorbant al *tumorilor albe.*

— Dezinfecția plăgilor, a ulcerațiilor: soluția sucului de usturoi 10% cu 1—2% alcool — sau comprese cu oțet de usturoi (30 g de usturoi ras, macerat 10 zile în 1/2 litru de oțet);

— *Rîie, chelbe:* frecții cu următorul amestec: o parte de usturoi și două de ulei camforat. Sau spălături cu un decoct de usturoi (6 căței de usturoi la 1 litru de apă);

— *Slăbiciune generală și astenie:* amestec cu două părți de ulei camforat și cu una de usturoi; frecții (reumatisme), de-a lungul coloanei vertebrale;

— Contra *surdității* de origine reumatismală: se introduc în ureche, în fiecare seară un tampon de vată îmbibat în suc de usturoi amestecat cu ulei;

— Contra *otalgiilor* (dureri de urechi): se introduce în ureche o țesătură subțire (destul de lungă ca să poate fi scoasă) conținînd o jumătate de grăunte de usturoi ras, amestecat cu ulei.

— *Coricid* (bătături, negi, porțiuni de țesături întărite): 1. Se pisează un cățel de usturoi, se aplică seara o cetaplasmă proaspătă, ocrotind, printr-un plasture, pielea sănătoasă. Rezultatele apar în mai puțin de 15 zile; 2. Se aplică un cățel de usturoi cald, copt în cuptor, de mai multe ori pe zi (ocrotind pielea sănătoasă); 3. Se taie o rondelă de usturoi, se aplică pe bătătură și se fixează. Se repetă dimineața și seara;

— *Înțepături de viespi,* și diverse insecte: se extrage acul și se freacă cu o bucată de usturoi (același lucru cu ceapă, praz, salvie...).

N.B.

1) Usturoiul nu convine persoanelor atinse de dermatoze, pecingini, de iritații ale stomacului și ale intestinelor, femeilor care alăptează (alterează gustul laptelui și dau colici sugarilor). Este contraindicat în sindroamele congestive pulmonare: tuse cu sînge, tuse seci și puternice, friguri *(H. Leclerc).*

2) După o veche datină, căţeii de usturoi așezați într-un săcușor fixat la gîtul pacientului sau aplicați și menținuți pe buric, sînt vermifugi și preventivi ai bolilor infecțioase. Procedeul, aparent bizar care îi va face să surîdă pe pseudo-scientiștii împopoțonați cu gulerul scorțos al omniștiitorilor, este eficace. Explicația: extraordinara putere de pătrundere a esenței prin tegumente.

3) Cîteva căpățîni de usturoi, pisate pentru *cataplasmă*, pot înlocui făina de muștar. Procedeul este deopotrivă folosit în anumite *reumatisme,* pentru obținerea unei flictene.

4) În anumite regiuni (în sud îndeosebi), usturoiul se folosește sub formă de supozitoare pentru a-i întări pe copii.

5) În febra tifoidă s-a recomandat tratamentul următor: se înfășurau picioarele bolnavului cu ajutorul unei cataplasme cu usturoi trecut prin răzătoare, la care se adăugau ceapă și urzici pisate.

6) În 1914, s-au făcut experimente la Metropolitan Hospital din New York pe mai mult de o mie cazuri de tuberculoză. Din cele 56 de modalități de tratamente vegetale aplicate, rezultatele obținute cu usturoiul au fost cele mai bune.

7) *Tinctură de usturoi* (preparare):

căpățîni de usturoi . . . . 50 g
alcool de 60° . . . . 250 g

Se curăță căpățînele, se taie usturoiul în bucăți și se pune, timp de 10 zile, la macerat îl alcool, agitîndu-l frecvent. Apoi se stoarce și se filtrează.

Utilizare: *antiseptic, vasodilatator și hipotensiv,* antisclerotic, antireumatismal, antiastmatic (în acest ultim caz, cîteva picături pe o bucată de zahăr în momentul crizei).

8) *Cîteva precizări suplimentare*

Usturoiul este desigur unul dintre alimentele-medicament cele mai studiate, empiric, clinic, științific.

Dintr-o excelentă monografie a dr. *G. Guierre* („Viaţa naturală"), am extras o seamă de noţiuni, uneori uitate:

A. *Dr. Cuguillère* a publicat, în 1929, o carte în editura Maloine: *Vindecarea tuberculozei prin usturoi*. Arta medicală trebuind în mod obligatoriu să îmbine nuanţe, e sigur că un clinician — cu excepţia unor sindroame bine cunoscute — n-ar fi inspirat vrînd să trateze o boală printr-un singur produs. În general, tratamentele sinergice sînt necesare. Dar aici ni se dovedeşte că usturoiul are un cuvînt greu de spus. Am sub ochi o notiţă despre serul vegetal antituberculos al *dr. Cuguillère* datînd, în mod cert, de acum 40 sau 50 de ani. Compus din usturoi, din oxid de calciu de origină vegetală în stare coloidală, dintr-o polisulfură de alil, din sulf extras din plante crucifere, totul într-o soluţie glicerinată, produsul acesta este destinat injectării pe cale hipodermică profundă, dar poate fi şi ingerat sau dat ca spălături de păstrat. Toate atitudinile acestea sînt, într-adevăr, logice.

Numeroase experimentări pe bovine au fost efectuate, prin examinări anatomo-patologice practicate încă din 1904. Comunicări la Academia de Medicină s-au făcut din 1908. Printre cercetători, îi citâm pe Dujardin-Beaumetz, Loeper, Forestier, Robin, Netter, Iscovesco, H. Martin-Roux (din Bichat), Royo din Barcelona, veterinarii Fauré şi Guittard etc... nume mari, pe care medicii le cunosc.

În domeniul acesta, toate tratamentele au fost neglijate în folosul sacro-santei molecule noi care duce mai mult la dezastre decît la vindecări (cf. statisticile... demne de crezare). Terapiile naturiste ar trebui reabilitate de urgenţă.

B. Efectul *hipoglicemiant* al usturoiului: experimentările pe animale ale lui Hoppe (1933) sunt destul de concludente.

C. Acţiunea *anticancer*: autorii sînt de acord asupra efectului preventiv. *Nigelle* subliniază experienţele practicate în S.U.A. (Ohio): s-au făcut şoarecilor injecţii cu celule proaspete de sarcom. În prealabil principiile usturoiului fuseseră administrate la un anumit număr de şoareci, care au rezistat efectelor inoculării astfel încît, după 180 de zile de observaţie, şoarecii mai erau în viaţă, în timp ce animalele netratate cu esenţă de usturoi au murit după 16 zile.

După expunerea acestor noţiuni, va trebui să ne reamintim că usturoiul este atît de activ, încît trebuie folosit cu moderaţie, în funcţie de toleranţa personală. Nu trebuie să cădem în greşala celor care cred că pentru „a se face mai bine", se pot înmulţi dozele prescrise cu 5 sau 10, uneori chiar cu mai mult. Dozele „de atac" nu sînt nici ele mai indicate în fitoaromaterapie decît în chimioterapie. Să ne mai aducem aminte, de asemenea, că dincolo de un anumit prag, efectele diminuează, devin nule sau chiar se inversează.

Cîteva reţete folositoare:

1. *Reţetă culinară: supă de usturoi*

Luaţi cîte un căţel de usturoi de persoană şi puneţi-i într-o cratiţă cu puţină apă, cu sare şi piper. Puneţi cratiţa la foc domol. Cînd căţeii de usturoi sînt bine fierţi, striviţi-i uomplet. Luaţi cîte un ou la doi comeseni, spargeţi-le şi bateţi-le cu puţină apă. Adăugaţi puţin cîte puţin o parte din piureul de usturoi amestecînd şi

vărsaţi totul în cratiţă, peste restul de supă. Adăugaţi o cantitate suficientă de apă călduţă. Acoperiţi cratiţa şi puneţi-o să fiarbă la foc domol. Puneţi în castronul de supă crutoane prăjite cu unt galben şi turnaţi lichidul strecurîndu-l în prealabil.

Supa aceasta se vădeşte un tonic vascular şi al sistemului nervos. Este indicată iarna împotriva afecţiunilor respiratorii (astm, bronşită, guturai. . .).

2. *Supă „aïgo-bouido"*:

„Aliment compus dintr-o fiertură cu felii de pîine" (definiţia Larousse-ului), — numele de *supă* evocă adesea, în zilele noastre, un limbaj perimat, care, pentru toate femeile îngrijorate de talia lor, poartă strania răspundere a kilogramelor de prisos, cărora patiseriile şi ciocolata, alcoolul şi mezelurile, ca şi obişnuita lipsă de exerciţiu le sînt, în realitate, adevăratele cauze. Cea mai bună dovadă? Faptul că femeile (sau bărbaţii) care vor să slăbească se obţin de la supă, abţinere datorită căreia, în absenţa altor măsuri, ele (sau ei) n-au putut să piardă nici măcar un gram.

Sîntem şi mai „aerieni" cînd vorbim despre *ciorbă*, care nu este altceva (cum ne spune acelaşi Larousse) decît „o fiertură în care s-a pus pîine sau orice altă substanţă alimentară".

Dar cînd cineva este un om cu adevărat modern, nu mai vorbeşte decît de *consomeuri* (supe de carne concentrată) (ca în meniurile foarte distinse), fie că sînt făcute cu porto, cu roşii, cînd e vorba de fapt, tot de o „fiertură bogată în sucuri de carne".

Contrar unor anumite idei false, cu foarte mare grijă întreţinute, nici o „supă" de legume n-a îngrăşat niciodată. Să chibzuim puţin dat fiind faptul că pătrunjelul, usturoiul şi ceapa şi asmăţuiul (zis şi hasmaţuchi), rozmarinul, salvia, ca şi morcovul, napul, ţelina şi prazul sînt diuretice puternice, cum oare un decoct din vegetalele acestea, cu numele de „supă" ar putea să îngraşe, cînd acelaşi decoct etichetat drept ceai sau infuzie are putere să dreneze deşeurile şi apa reţinută în ţesuturi?

Rezumînd cele de mai sus, iată acum suga aïgo-bouido:

În 2 litri de apă, fierbem vreo zece frunze de salvie sfărîmate; adăugăm sare, piper, cîţiva căţei de usturoi (după gust) şi un pahar de ulei de măsline. Fierbem totul 10 minute şi turnăm peste felii fine de pîine de ţară (gen pîine Poilâne, pîinea aceea cu plămadă).

Veţi putea citi, la capitolul despre salvie, de ce aïgo-bouido capătă mereu noi adepţi.

3. *Cîteva „trucuri" de cunoscut*:

a) pentru a feri fructele de putrezire: să aşezăm, în fructieră, mici recipiente deschise conţinînd căţei de usturoi tăiaţi în două (putem, de asemenea, să folosim ceapă);

b) ca să înlocuim cleiul, frecăm, cu un căţel de usturoi părţile de lipit, apoi le potrivim şi le presăm;

c) pentru a perfora geamul (sticla): diluăm 50 g de acid oxalic în 25 g de esenţă de terebentină, adăugăm 3 căţei de usturoi daţi pe răzătoare şi-i lăsăm să se macereze 8 zile. Păstrăm compoziţia aceasta într-un flacon astupat, pe care-l agităm din cînd în cînd. În locul dorit, turnăm o picătură şi operăm cu un sfredel fără să apăsăm prea tare; Cînd şi cînd mai turnăm cîte o picătură.

100. VARZA

Brassica oleracea

Originară din Europa, cultivată de peste 4 000 de ani, leguma aceasta a avut totdeauna o asemenea importanță încît e bine să reamintim mai pe larg proprietățile ei uimitoare — pe cale externă sau internă, indicațiile ei, modurile de folosire, rezultatele dobîndite de către predecesorii noștri, de noi înșine și de numeroși beneficiari din propria lor inițiativă.

Utilizarea medicală a verzii, empirică vreme de milenii, se întemeiază, în prezent, pe un anumit număr de considerații științifice precise. „Nu trebuie să ne rușinăm că împrumutăm de la popor ceea ce poate fi de folos artei vindecării", spunea Hipocrate la vremea lui. Știm acum — avînd numeroase dovezi ca sprijin — că medicina populară era, și în privința aceasta, „pe calea cea adevărată".

În chip de introducere, va fi de ajuns să relatăm trei exemple din cîteva sute descrise de înaintașii noștri.

1. Cam pe la 1880, un căruțaș din Mancenans, un sătuleț din Doubs, a căzut din vehicolul lui și — accident foarte frecvent pe vremea aceea — una dintre roți i-a trecut peste gamba piciorului. Leziunile erau atît de grave, încît doi medici au decis că era necesară o amputație. Chemat în consult, un chirurg din Montbèliard a confirmat indicația. S-a hotărît intervenția pentru a doua zi. Atunci preotul Loviat, de la Saint-Claude, a sfătuit-o pe mama rănitului să-i acopere mădularul traumatizat cu frunze de varză. Era ora 5 după masă. Calmat de acest simplu pansament, rănitul a dormit pînă a doua zi dimineața. La trezire, spre marea uimire a familiei lui și a unuia dintre medici, sosit de puțin timp pentru pregătirea operației, rănitul putea să-și miște piciorul. Sub frunzele de varză impregnate de o abundentă scurgere de ser sanghinolent, piciorul dezumflat avea o colorație normală.

După opt zile, complet restabilit, rănitul putea să-și reia ocupațiile[1].

2. M.Z. . . ., ceasornicar, suferea de un an de zile de o eczemă dureroasă a ambelor mîini, care îl împiedica să lucreze. Leziunile erau foarte întinse, inflamatorii, unghiile i se descărnau, gata să cadă. Aplicarea de două ori pe zi a frunzelor de varză a dus, în cîteva zile, la potolirea durerii. O abundentă serozitate impregna fiecare pansament. Cu tratamentul acesta, bolnavul s-a vindecat în două luni[2].

De atunci am avut ocazia să confirm în mai multe rînduri realitatea acestui tratament.

3. În 1875, M. S. . . ., în vîrstă de șaptezeci și cinci de ani, suferea de o cangrenă arteritică a treimii inferioare a gambei și a labei piciorului drept. Tegumentele erau de culoare negricioasă, pe toată circumferința gambei și pe o înălțime de circa 20 cm. Fața anterioară a gambei era fără epidermă pe o suprafață de circa 7—8 cm,

---

[1] *dr. Blanc:* „Însemnare despre proprietățile medicinale ale foii de varză și despre modul ei de folosire" (Dodivez etc Comp., Besançon, 1881).

[2] *C. Droz:* Varza (Lausanne).

lateral. Sub influența frunzelor de varză folosite în aplicări locale, tegumentele au trecut de la negru, la brun, apoi la roșu, și au căpătat o colorație normală. După trei săptămîni, scria *dr. Blanc,* s-a constatat o ameliorare considerabilă.

Dacă admitem că am sondat întrucîtva misterele acțiunii curative a verzii și că am găsit, astfel, prin studierea constituenților ei, o explicație a unora dintre proprietățile pe care le deține, cînd este administrată pe cale internă, avem posibilitatea de a deduce *întreaga* eficacitate uluitoare a frunzei de varză în aplicațiile ei externe.

Astfel putem afirma că varza pare să aibă o afinitate deosebită pentru *umorile viciate,* pe care le obligă să iasă din țesuturi. Se pare că aplicarea frunzelor ei pe puncte limitate de o afecțiune întinsă este profitabilă întregii afecțiuni. Toxinele îndepărtate par *atrase* de varză. În modul acesta, curățind organismul, varza participă la eliminarea deșeurilor și a otrăvurilor care cauzează sau întrețin maladia. Ea ajută în mod eficient *natura medicatrix,* care adesea acționează singură, cînd nu este contracarată de tratamente inoportune.

Pe de altă parte, varza asigură cicatrizări de bună calitate, prevenind astfel sechelele.

Descoperirea și dozarea hormonilor vegetali, a elementelor catalitice, a sărurilor minerale diverse și a fermenților a permis explicarea acțiunii a numeroase vegetale utilizate pînă atunci empiric. Iată de ce se recomandă prudență cînd este vorba de o formulă o părere peiorativă și peremptorie asupra valorii tratamentelor naturale, consacrate de mii de ani de experimentare, sub simplul pretext că stadiul actual al științei nu ne permite încă să știm totul în privința lor.

Avînd în vedere acțiunea verzei în ascite, cînd este administrată pe cale internă, cercetătorii din secolul al XX-lea știu bine că actualele noastre mijloace de analiză nu ne-au permis încă să descoperim și să înțelegem totul, nici în domeniul acesta și nici în altele. Ei continuă să vorbească despre un „principiu" care ar acționa asupra permeabilității capilarelor peritoneale, despre o „substanțe protectoare" încă neizolată. Știm, deci, tot atît — dar nimic mai mult — decît predecesorii din antichitate, a căror *„forță vitală"* califica puterea curativă uluitoare a anumitor vegetale sau a unor mijloace naturale.

Din păcate, nimic mai mult ... și deplîngem, esituația aceasta. În schimb cunoaștem bine efectele și, în definitiv, acestea interesează pe bolnavi, ca și pe medici.

Vindecările obținute de numeroase veacuri prin varză, acest mijloc foarte simplu, pot fi înșirate la infinit. Ele privesc afecțiuni foarte diverse: plăgi simple sau complicate, dureri reumatismale, nevralgii ușoare, cefalee, ulcere la gambă, antrax (dalac), flegmoane și cîte altele!

Pe de altă parte, ingerată ca atare, în salată, sub formă de suc proaspăt extras sau fiartă înăbușit, varza se bucură de virtuți incomparabile în afecțiunile cele mai diferite.

Am putea fi surprinși că mijlocul acesta terapeutic excepțional

— cunoscut din antichitate, deoarece, declară Caton cel Bătrîn, romanii i-au fost îndatorați că puteau să se lipsească de medici vreme de șase secole — a ajuns să se afunde în uitare. Pentru că, așa cum scrie dr. *J. Poucel*, „dacă omul n-ar fi devorat de „mîncărimea" lui incurabilă de a filozofa în abstract, folosirea, veche de cînd lumea, a metodelor naturale, i-ar fi cîștigat iute adeziunea"[1].

Frunza de varză este considerată în materie de terapeutică, un mijloc vulgar. Dr. *Blanc*, care s-a consacrat cu pasiune studiului ei, reamintea pe bună dreptate, „că ar fi rar, a veni dintr-o țară depărtată, a purta un nume necunoscut, bizar, a fi costisitor sînt tot atîtea considerații ce dau valoare unui medicament și de care este în întregime lipsită frunza de varză".

Dar. *H. Leclerc* rămîne, în domeniul acesta, un maestru de necontestat; acum cîțiva ani tot mai scria că „folosirea verzii ca panaceu universal nu este o aberație".

În realitate, ca pentru majoritatea plantelor, fructelor și legumelor, virtuțile curative ale verzii au fost rînd pe rînd lăudate, exagerate, uitate sau tăgăduite.

Este, totuși, ușor să descoperi, în literatura (de specialitate), nenumărate dovezi ale acțiunii ei, recunoscute încă din antichitate. *Hipocrate, Crisip, Pliniu, Galen, Caton cel Bătrîn* au vorbit mult despre ea. Primul recomanda ingerarea verzii, de două ori fiartă, cu puțină sare, cardiacilor și în dizenterii. *Caton cel Bătrîn*, „medic, dușman feroce al... medicaștrilor", se trata — și-i trata pe toți ai lui — cu varză, fără deosebire de maladii. El dădea sfaturi pentru aplicarea verzii contra erupțiilor, a rănilor, a artritelor și a plăgilor torpide (care evoluează lent). A întrebuințat-o chiar contra ciumei.

Vreme de șase secole, romanii s-au folosit de varză — pe cale internă sau aplicînd-o extern — în toate bolile. Ei o întrebuințau ca purgativ, depurativ și pregăteau din ea cataplasme. Soldații se serveau de ea la pansarea rănilor. Pe vremea aceea, era un panaceu.

Mai aproape de noi, medicul olandez *Rembert Dodens*, medic al împăraților Germaniei, Maximilian al II-lea și al lui Rudolf, scria în 1557 în lucrarea lui *Istoria Plantelor*: „Zeama verzii înmoaie pîntecele și te scoate afară. Ea curăță și vindecă vechile ulcere. Sucul de varză, amestecat cu miere, dă un sirop care lecuiește răgușeala și tusea... Frunzele fierte și aplicate pe ulcerele cutanate atone le modifică și le tămăduiește. Frunzele pisate îndelung și aplicate pe plăgi și pe tumori, le vindecă".

Gaspard Bauhin din Bale — care a trăit între 1550—1624 — ne arată, în *Istoria Plantelor*, că varza modifică și curăță, posedă o acțiune binefăcătoare asupra tremurăturilor nervoase ale membrelor. Ușor fiartă și luată ca o ciorbă, te destinde. Fiartă îndelung, te întărește. Ea este deopotrivă diuretică. Bandajarea cu frunzele ei este indicată împotriva gutei.

Benedictinul *Nicolas Alexandre* (1654—1728)[2] declară că frunzele de varză sînt desicative și tămăduitoare vindecînd rănile și plăgile, fie prin sucul lor, utilizat în plăgi și ulcere, fie ca atare folosite în simple oblojeli. Laxativ la prima fiertură, varza devine astringentă

---

[1] *Dictionnaire botanique et pharmaceutique.*

[2] *Medicină oficială și medicini eretice* (Plon, 1951).

după aceea. Varza roșie este indicată în tuberculoză și în pleurezii. Pe cale bucală se dă și în caz de astm. Saramura verzelor murate este indicată la arsuri. Sămînța constituie un remediu contra viermilor.

Dr. *Lemery*[1] și dr. *Gilibert*[2] confirmă toate acestea. Cel de-al doilea ne asigură că varza este „una dintre cele mai bune provizii cînd pleci pe mare, pentru că ferește echipajul de scorbut marin".

În lucrarea sa *Compendiul plantelor uzuale* (1782), dr. *Chonnel* recomandă supa de varză, în care s-a adăugat miere albă, tuturor „pulmonarilor". Frunzele fierte în vin alb potolesc durerea și inflamațiile gutoase. El arată modul de preparare al unei cataplasme pentru reumatisme: este vorba de un fel de unguent pregătit într-o oală de pămînt cu o varză albă și cu pămînt de olărie la care se adaugă o cantitate de apă suficientă pentru a le înmuia. După fierbere, cînd varza este transformată în terci, se aplică bolnavului acest unguent cald.

Dicționarul botanic, redactat (în franceză) în 1802 de către o societate de medici, farmaciști și naturaliști, prezintă cataplasma pregătită cu frunza de varză albă ca pe un medicament familiar locuitorilor de la țară în cazurile de pleurezie. Se folosește, de asemenea, contra reumatismelor. Frunzele fierte în vin combat bolile pielii. Cazuri de scorbut putrid au fost radical vindecate prin fierturi de varză. În sfîrșit, decoctul semințelor de varză este folosit cu succes contra paraziților intestinali ai copiilor.

Doctorii *Mérat* și *Lens*, de la Facultatea de Medicină din Paris, scriu în 1829[3]: „Varza este una dintre cele mai prețioase achiziții ale omului... Este antiscorbutică, previne guta... Frunzele fragede se așază pe plăgi, iar sămînța este indicată contra viermilor".

„Varza a fost tratată cu un fel de dispreț de către medici", declară dr. *Roques* în 1832[4]. Și totuși este unul dintre cei mai buni antiscorbutici cunoscuți. „Cu 118 oameni din echipaj, căpitanul Cook a făcut, în toate climatele, o călătorie de trei ani fără să piardă un singur om. Este de acord că datorează verzii și extremei curățenii care domnea pe vasul său, sănătatea echipajului".

Contra guturaielor, a catarelor și a laringitelor, *dr. Roques* preconizează următorul tratament: 500 g de suc limpezit de varză roșie, 3 g de șofran, 500 g de miere și de zahăr, totul fiert pînă la obținerea unui sirop. Trebuie să iei 1 lingură de supă într-o ceașcă de ceai pectoral, de trei sau de patru ori pe zi. Morgagni, ne spune el, „s-a ferit, vreme îndelungată, de formele catarale epidemice care bîntuiau iarna în Padova, mîncînd în toate serile o salată de varză fiartă".

De aceea abatele *Neuens* putea scrie: „Există puține remedii atît de simple și la îndemîna oricui, la fel de folositoare, binefăcătoare și eficace în terapeutici, ca modesta noastră varză"[5].

Într-un trecut foarte apropiat, *dr. Blanc*, medicul azilului de la Romans, din Drôme, a reluat cu pasiune problema verzii, în tota-

---

[1] *Dictionnaire universel des drogues simples* (1969).
[2] *Démonstration élémentaire de botanique.*
[3] *Dictionnaire universel de matière médicale.*
[4] *Nouveau traité des plantes usuelles.*
[5] *La médecine naturelle scientifique.*

litatea ei. În lucrarea lui, *Însemnare asupra proprietăților medicinale ale frunzei de varză și asupra modului ei de folosire*, ne relatează rezultatele îndelungatei sale cercetări.

„Varza, afirmă el, ar putea fi în terapeutică ceea ce este pîinea în alimentație. Ea este medicul săracilor, un medic providențial". De aceea, dr. *A. Blanc*, ne relatează în lucrarea lui vreo sută de vindecări obținute prin acest mijloc simplu, alegînd în mod intenționat afecțiunile „foarte grave și pe care orice alt tratament nu avusese puterea să le vindece". „Cel ce nu crede nu are decît să experimenteze, își permite el să scrie; nimic mai simplu. Aplicarea vegetalului este externă și ușoară, iar acțiunea promptă și întru totul nevătămătoare. Se poate constata și urmări cu privirea. Astfel, temeiurile de a pune planta la încercare sînt numeroase și eu desfid pe oricine să-mi arate măcar unul care să mă facă să cred altfel. De aceea, observațiile care vor urma și pe care le va aduce la cunoștință, nu vor constitui, cu tot caracterul lor deosebit o surpriză pentru mulți. Ca să nu îngreunez capitolul acesta, mă voi limita la cîteva exemple semnificative" (dr. *Blanc*).

Este vorba de un om în vîrstă, suferind de violente dureri lombare, însoțite de mari greutăți la micțiune (urinare). Diagnosticul de piatră, apoi de catar al vezicii este stabilit (sîntem în 1877). Sondajul se dovedește imposibil, din cauza unui important spasm al colului și inflamației prostatice. După diverse tratamente rămase fără efect, se recurge la aplicări de frunză de varză pe șale și în partea de jos a pîntecelui. După două zile, apare o secreție seroasă atît de abundentă încît frunzele, bandajele și așternutul de pat sînt îmbibate. Pe frunzele aplicate pe regiunile lombare, se observă prezența unui praf albicios, analog unui precipitat de oase. Abdomenul este acoperit cu o roșeață intensă ca în urma aplicării unei cataplasme cu muștar. După patru zile, micțiunea devine mai puțin dureroasă și mai ușoară. Vindecare se obține în trei luni.

A doua observație privește o criză hemoroidală excepțional de dureroasă, însoțită de enterită. De o lună, bolnavul nu poate sta nici în picioare, nici culcat. Se încep aplicările de frunze de varză pe șale și pe fese. De la prima frunză își face apariția o abundentă secreție dezgustătoare. Vindecarea se obține în 48 de ore.

Este vorba, de data aceasta, de fenomene, dureroase ca urmare a unor sfîșieri vaginale după naștere. Douăsprezece coagulări rămîn fără efecte. Aplicările de frunze de varză atrag o secreție sanguinolentă și vindecarea se produce după cincisprezece zile.

Alt caz. Un copil de doi ani prezenta o adenită cervicală și axilară diagnosticată „scrofule". Aplicările de frunze de varză atrag, în trei luni, vindecarea fără nici o cicatrice.

La rîndul său, *C. Droz*, citat mai înainte, raportează un anumit număr de cazuri din care am extras, datorită gravității lor, următoarele trei exemple:

1. M. Y. . . . se alesese cu o lovitură de copită de cal în partea de jos a pîntecelui. Fistulă purulentă consecutivă. Se preconiza o intervenție. Aplicări de frunze de varză și un ceai depurativ atrag vindecarea în trei săptămîni.

2. Dna. B. . . , de 50 de ani: afecțiune gastrohepatică de natură

nedeterminată. Bolnavă părăsită. Aplicație permanentă de frunze de varză peste regiunea hepatică, stomac și regiunile lombare. Bea ceaiuri diuretice. După trei luni, intră în convalescență.

3. Dna. X... ulcerație suspectă a unui sîn. Vindecare în șase luni prin aplicări zilnice de frunză de varză.

Personal am apelat *adesea la ajutorul și asistența verzii în afecțiunile cele mai diverse*. Rezultatele pe care mi-a permis să le obțin nu m-au dezamăgit niciodată. Un tratament care, vreme de secole, înfruntă victorios examenul timpului nu poate fi o simplă nălucire a minții.

Varza în uz extern.

Sînt justificabile aplicările de frunze de varză în:

— Crăpături și degerături.
— Contuzii.
— Plăgi diverse, socotindu-le și pe cele mai grave: plăgi atone care evoluează încet.
— Ulcere ale gambelor, zise „varicoase".
— Cangrene, necroze.
— Arsuri.
— Zona[1], friguri eruptive.
— Eczeme, anumite pecingini, acnee.
— Adenite, sifilide, tumori albe.
— Limfangite, capilarite, afecțiuni vasculare.
— Hemoroizi.
— Infecții de toate felurile: abcese, flegmoane, furuncule, antrax, panarițiu.
— Nevralgii reumatismale (lombagii, sciatice), dentare, faciale, gutoase.
— Colici nefretice.
— Migrene, cefalee.
— Afecțiuni gastrointestinale, veziculare, hepatice.
— Efecțiuni pleuropulmonare: guturaie, bronșite, pleurezii, astm.
— Mușcături de animale.
— Tumori.

În cazul ulcerelor de gambă, a eczemelor, plăgilor torpide sau infectate, folosirea frunzelor de varză provoacă uneori recrudescența momentană a supurației sau reapariția durerilor, mai mult sau mai puțin vii. Fenomenele acestea atestă acțiunea dezintoxicantă și regeneratoare tisulară a terapeuticii. În cazurile acestea se va adopta vreme de cîteva zile ritmul aplicărilor discontinui de o oră sau două, separate de intervale de la șase la douăsprezece ore.

S-a putut, de asemenea, constata, la nivelul părților tratate, anumite fenomene locale de intoleranță. În asemenea cazuri se întrerupe pentru moment aplicarea de frunze de varză și se înlocuiesc, după caz, cu aplicări de ulei de măsline strivite la rece, de ulei de migdale dulci sau de pastă cu apă după formularul din Codex. Cînd inflamația s-a resorbit, se va relua tratamentul reducînd, în cazul în care este necesar, durata aplicărilor.

---

[1] Erupție de vezicule așezate pe traiectul nervilor senzitivi.

Cazurile acestea de intoleranță nu sînt de natură să ne surprindă și nici să prejudicieze metoda. Dacă există numeroase cazuri de incidente sau de accidente grave, datorate anumitor terapeutici agresive, eventualele neplăceri, provenite de la terapeuticile naturale (nu vorbim de plante a căror toxicitate este cunoscută, ca de exemplu digitala) sînt totdeauna cît se poate de benigne. Ele se datorează susceptibilităților particulare ale unor indivizi și nu pot, în stadiul actual al științei, să fie prevăzute. Cum să ne închipuim că o infuzie de tei ar putea împiedica somnul unui individ, în vreme ce mii de oameni beneficiază de virtuțile acestei flori.

Închizînd această paranteză, mă gîndesc că anumite intoleranțe cutanate la frunza de varză, s-ar putea datora anumitor produse chimice răspîndite nejustificat pe terenurile destinate culturilor de legume.

Pentru o mai bună acțiune terapeutică, vom alege frunze foarte colorate și cărnoase (de varză roșie sau, și mai bine, de varză verde, varietatea zisă *din Milan*). Ele vor acționa bineînțeles cu atît mai activ cu cît vor fi mai proaspete.

Pregătirea este cît se poate de simplă: spălăm frunzele cu apă curgătoare (unii ne sfătuiesc să lăsăm frunzele să se înmoaie cîteva minute în apa în care am pus suc de lămîie, precauțiunea aceasta nefiind obligatorie). Apoi le ștergem, înlăturăm cu ajutorul foarfecilor sau al unui cuțit marea nervură centrală și, dacă aplicarea trebuie făcută peste un ulcer sau o plagă sensibilă, înlăturăm în același mod și nervurile secundare. Se strivesc frunzele, una cîte una, cu ajutorul unui rulou (făcăleț) sau cu o sticlă. Cînd sucul apare la suprafața frunzelor, acestea sînt gata de aplicat. După caz, se vor folosi una, două trei frunze groase. Se vor acoperi cu o pînză groasă. Apoi se aplică bandajul fără a strînge cu ajutorul unei fîșii de tifon.

Oblojirea va fi sub observație mai multe ore, în general toată noaptea, (sau toată ziua, dacă durerile provocate riscă să împiedice somnul).

Iarna, dacă este vorba de un bolnav friguros, putem încălzi frunzele, punîndu-le pe ceva călduros, așezîndu-le de exemplu pentru cîteva momente, pe capacul unei cratițe calde.

Pentru o plagă foarte sensibilă, frunzele se vor afunda, în prealabil, pentru o secundă sau două, în apă clocotită. Procedeul acesta mlădiază frunzele și le face perfect tolerabile.

Este de asemenea posibil și recomandabil, în ulcerele ale căror margini sînt edemațiate, sclerozate sau crăpate „perpendicular", să lăsăm frunzele de varză să se macereze timp de o jumătate de oră pînă la o oră, într-o baie de ulei de măsline. Pe lîngă puterea lui alinătoare, untdelemnul de măsline posedă virtuți considerabile, antitoxice și cicatrizante, datorită unor bogate elemente pe care le conține.

Pe o plagă infectată sau pe un ulcer, ori pe o eczemă mijindă, este indicat să procedăm la oblojiri cu mici fîșii din frunze de varză, petrecute ca țiglele unui acoperiș. Serozitățile se vor scurge ușor printre fîșii și nu vor putea să împiedice acțiunea permanentă și directă a verzii.

După întrebuințare, frunzele uneori se usucă, dar foarte adesea apar umede sau sanguinolente răspîndind, dovadă a absorbirii toxinelor, un miros puternic și uneori neplăcut.

În caz de lombalgii, nevralgii reumatismale și diverse afecțiuni veziculare sau dureroase, *cataplasmele* pe bază de frunze de varză aduc o rapidă ușurare bolnavilor. Pentru a le prepara este de ajuns să fierbem timp de vreo douăzeci de minute două—patru frunze de varză și două cepe (totul tocat), cu trei sau patru mîini de tărîțe și puțină apă. După evaporarea apei, se așază cataplasma pe o țesătură subțire și se aplică unde trebuie, caldă. O vom lăsa așa o oră — două sau toată noaptea. Amestecul acesta, anacronic pentru secolul nostru, va provoca după toate probabilitățile indignarea anumitor „inteligențe moderne".

Fie ca suferinzii să rețină, totuși, virtuțile decongestionante ale frunzelor de varză, activitatea circulației, revulsia blajină, puterea absorbantă a diverselor toxine cît și puterea de cicatrizant remarcabil.

Atragem atenția că în nici un caz nu trebuie să utilizăm oblojelile calde pe un abdomen dureros, durere a cărui natură nu o cunoaștem. Medicul rămîne singurul calificat să stabilească diagnosticul unei leziuni (apendicită, anexită) pe care căldura ar încinge-o în mod periculos.

Varza în uz intern

În afară de acțiunea ei pe cale externă, varza așa cum am văzut, este de vreme îndelungată preconizată pe cale internă, sub forme de salate sau de suc proaspăt extras.

Indicațiile ei sînt multiple și autorii din vechime o utilizau în afecțiuni foarte diverse: respiratorii, gastrice, intestinale, (colite ulceroase, parazitoze), slăbiciune generală, anemie.

Mai de curînd, americanul *Carnett-Cheney*, profesor la Școala de Medicină din Stanford, a publicat rezultatele pe care sucul de varză i-a permis să le obțină în *ulcerele gastrice*. Din 65 de cazuri tratate, 62 au fost vindecate în răstimp de trei săptămîni.

La rîndul lor, *L. Binet, Tanret* și *Bour* au subliniat interesul ingestiilor de varză în tratamentul *cirozelor* și al *ascitei*. Ei prescriu ingerarea zilnică a 400 g de varză (jumătate crudă, jumătate fiartă) și semnalează o sporire considerabilă a diurezei, urmată de o ameliorare sensibilă a stării generale, rezultate pe care le confirmă *Henri Leclerc*. Dr. *Henri Leclerc* publicase dealtfel, în 1953, în *Presse Médicale*, o lucrare prin care preciza că varza este unul dintre cele mai banale leacuri împotriva *scorbutului*. *E.B. Hart* o preconiza pentru vindecarea *anemiei animalelor* supuse alimentației exclusive cu lapte, acțiune pe care *Remington* și *Shiver* o atribuie conținutului ridicat al verzei în fier, mangan și cupru.

Dr. *W. Shive*, cercetător la Universitatea din Texas, a extras din varză un produs pe care l-a numit *„glutamină"* și pe care l-a folosit în tratamentul *alcoolismului*. El a mai obținut, de asemenea, excelente rezultate în tratamentul anumitor ulcere gastrice sau duodenale, mai ales a ulcerului peptic.

Varza poate fi situată și în rîndul antibioticelor, de cînd *Paderson* și *Fisher* au demonstrat că ea conține o substanță bactericidă

capabilă să reducă, în proporții slabe, anumiți germeni Gram negativi.

După *S. Ederer* ar exista, pe de altă parte, o *hiperglicemie* urmată de *hipoglicemie*, utilizarea verzei în diabet fiind deci indicată.

S-a căutat, bineînțeles, prin *analiza constituenților*, să se explice extraordinarele și diversele proprietăți ale acestei legume.

Sucul ei conține *(Schrader)*: 0,63% feculă verde; 0,29% albumină vegetală; 0,05% rășină; 2,89% extract gomos; 2,84% extract solubil în apă și în alcool; sulfat nitrat de potasiu; oxizi de fier; sulf (esență sulfuroasă).

Institutul național de igienă dă pentru 100 g de varză: 3 g de protide; 0,3 g de lipide; 6 g de glucide; minerale: 50 mg de fosfor, 50 mg de calciu, 1—3 mg de fier; vitamine hidrosolubile — 80 mg de vitamina C; 0,15 mg de vitamina B_1; 0,12 mg de vitamina B_2; 0,6 mg de vitamina PP; vitamine liposolubile — 0,5 mg de provitamina A; 2 183 U.I. din vitamina A.

După anumiți autori, ea ar conține, ca toate vegetalele expuse la lumină, vitamina D_2, antirahitică.

Proprietățile cicatrizante ale sucului de varză folosite în practică în tratamentul *colitelor ulceroase* par să se datoreze mucilagiilor, sulfului, sărurilor de potasiu, vitaminei U pe care le conține (ocrotitoare ale mucoaselor), ca și vitaminei K, antihemoragică. Fierberea distruge vitamina U; de aceea varza trebuie ingerată sub formă de suc proaspăt extras (acțiunea lui pare să slăbească atunci cînd este pregătit prea din timp). Putem folosi, de asemenea, varza tocată, sub formă de aperitiv crud.

Observăm că, în pofida prejudecăților îndîrjite, varza este extrem de prețioasă pentru stomac și intestin, fie sub formă de suc, crudă în aperitive, fie fiartă înăbușit. Ea este tolerată de toate organismele. Am constatat de sute de ori acest lucru, datorită bolnavilor sau celor sănătoși, cărora le recomandasem varza și care au fost uluiți că au tolerat-o cu atîta ușurință. Fierberea în apă, practicată în mod curent și incorect în țările noastre, lipsind-o de unele dintre elementele ei, adică distrugîndu-i armonia, o fac adesea indigestă, uneori inacceptabilă.

De asemenea, contrar a ceea ce se crede obișnuit, *varza acră* obținută prin procedee naturale este binefăcătoare. Prin fermenții ei care ajută digestiei celulozei și a grăsimilor, este de o remarcabilă digestibilitate. Ceea ce nu este digest, în varza acră, constă în tocăturile care se adaugă adesea cu exagerare. Fermenții lactici ai verzei, acre, *dezinfectanți* puternici ai tractusului intestinal, trebuie păstrați intacți. De aceea, se cuvine să nu spălăm varza acră, pe care este judicios s-o adăugăm crudă la aperitive.

Bogăția verzei în sulf (100 mg%), arsenic, calciu, fosfor, cupru, iod explică virtuțile ei aperitive, *remineralizante* și *reconstituente*.

Din abundență înzestrată cu vitamine, varza este antiscorbutică, revitalizantă, *reechilibrant general*, de o incontestabilă utilitate pentru buna funcționare a organismului.

Prin vitamina A, varza întreține nutriția țesuturilor și întîrzie semnele exterioare ale îmbătrînirii.

Prin vitamina B, varza este un factor de *echilibru nervos*. Ea fa-

vorizează absorbția oxigenului la nivelul celulei și *metabolismul glucidelor*. Tot datorită vitaminei B, varza ia parte la respirația *celulară*.

Sulful îi conferă o acțiune deosebită (dezinfectantă și tonifiantă) în afecțiunile *aparatului respirator*, în anumite eczeme, în seboree și în protecția cutanată.

Magneziul, potasiul și calciu apar ca puternice mijloace de *apărare contra maladiilor*, incluzînd și canceroza.

Clorofila, permițînd producerea hemoglobinei, se opune *stărilor anemice*, dar fierberea distruge acest element. Proprietățile ei antianemice sînt datorate fierului pe care îl conține și cuprului, acesta intervenind în fixarea calcică normală.

Prin protidele și prin glucidele ei, varza este *energetică și constructoare*.

Este lesne de înțeles de ce un astfel de aliment reprezintă atît de adesea un remediu polivalent, de o rară putere. Remediul firesc, echilibrat, apare astfel incomparabil superior anumitor preparate de laborator, adesea incomplete: nu sîntem, cum am citit undeva, în ajunul realizării sintezei „vulgarei" verze.

Ne explicăm astfel cu ușurință valoarea verzei crude pentru femeile însărcinate, pentru anemici, astenici, infectați, pentru cei cu paraziți intestinali, pentru litiazici, artritici etc. Dar înțelegem din capul locului temeiurile pentru care, dacă vrem să-i păstrăm verzei potențialul maxim, trebuie s-o transformăm cît mai puțin posibil. Orice transformare, oricît de mică ar fi ea, nu poate să se soldeze decît cu o micșorare, cu dezechilibru care face cu varza să-și piardă o parte din calitățile ei.

Cel mai bun mod de a folosi varza rămîne consumarea ei ca aperitiv, la începutul meselor, condimentată cu un ulei bun, cu sare de mare, cu lămîie sau cu oțet din vin[1], cu pătrunjel și cu usturoi. Evident, varza poate fi adăugată și altor crudități.

Ne vom simți, de asemenea, bine cu sucul de varză extras cu storcătorul electric chiar înainte de a-l folosi; în doza de un pahar pe zi, aduce o rapidă ameliorare a stării generale, o creștere a vitalității, atenuarea sau dispariția tulburărilor intestinale, urinare, respiratorii.

Sucul de varză nu are un gust prea plăcut. De aceea, i se va adăuga suc de morcovi și cîteva picături de lămîie.

Indicații și moduri de folosire — Formulare

Un eminent confrate mi-a reproșat într-o zi că nu am selecționat îndeajuns indicațiile verzei, fie că este utilizată pe cale internă sau externă. Or, în ciuda lungii liste reținute, am procedat la o selecție pe baza indicațiilor verificate fie de mine însumi, fie de numeroșii corespondenți care periodic au bunăvoința de a-mi comunica rezultatele. Îmi este, deci, aproape imposibil să schimb ceva.

● *Abces, antrax, furuncule:* aplicări de frunze crude, spălate și preparate cum s-a spus, în două sau trei straturi. Pansamentul va fi menținut pe locul respectiv două, trei, patru ore,, ori toată noap-

---

[1] Oțetul de vin, provenit dintr-o preparare tradițională, a unui vin „cinstit", posedă o acțiune *antiseptică* în profilaxia infecțiilor tifice și colibacilare. Oțeturile industriale actuale nu au o astfel de acțiune (prof. *Piéchaud)*.

tea. În cazul senzației de căldură insuportabilă, se reînnoiește pansamentul cu frunze proaspete. Se continuă astfel pînă la calmarea completă a fenomenelor inflamatorii sau pînă la eliminarea totală a supurației.

Pe cale internă: varză crudă sau înăbușită, suc proaspăt.

Acum cîțiva ani, într-un sătuleț din Franche-Comté mi s-a prezentat un copil de opt ani, care avea un important flegmon la antebraț. Temperatura — 39,5°, faciesul livid. Am spus să i se aplice frunze de varză din șase în șase ore, inclusiv noaptea. După patruzeci și opt de ore flegmonul se deschisese și copilul nu mai avea temperatură. Am scos, prin apăsare, circa o jumătate de pahar de puroi. Pansamente simple, cu apă sărată, au desăvîrșit vindecarea, obținută după trei zile.

Am adesea ocazia să-l revăd pe acel „copil", în vîrstă de 27 de ani, înalt de 1,87 m, tată de familie. N-a uitat că l-am făcut să-l doară „puțin", dar știe să l-am scutit de un șir întreg de necazuri neîndopîndu-l cu antibiotice.

● *Acnee:* loțiuni cu suc proaspăt extras; în prealabil, se pot aplica comprese cu frunze de varză.

Pe cale internă: varză sau suc.

● *Adenite:* comprese cu frunze de varză.

Pe cale internă: suc de varză.

● *Afecțiuni ale gambelor* (varice, flebită, arterite): beneficiază de acțiunea decongestionantă a frunzelor de varză. Se recomandă de asemenea în senzațiile de „gambe grele" și în cianoza tegumentelor. În general se aplică local două-trei straturi de frunze seara și se țin aceste comprese toată noaptea. Frunzele trebuie să depășească limita țesuturilor sau regiunilor afectate. Se acoperă frunzele cu o bucată de pînză din bumbac și se leagă pansamentul fără a strînge prea tare. Se obține o descongestionare a țesuturilor, o activare a circulației, revitalizarea și absorbția impurităților care blochează vasele capilare. Este necesară multă perseverență în aplicarea acestui tratament. Varicele importante țin de tratamentul chirurgical.

● *Alcoolism:* ingerare de varză crudă, înăbușită sau suc de varză.

● *Angine:* aplicări de frunze de varză calmează durerile și ajută la eliminarea toxinelor. Ele sînt deopotrivă indicate în laringite și în inflamații diverse. Se vor reînnoi aplicările mai des în caz de senzație vie de căldură locală. Gargarele cu suc de varză au o acțiune detergentă și cicatrizantă.

Să menționăm, totuși, tratamentul clasic și util prin supozitoarele cu bismut. Și, de asemenea, gargarele cu un decoct de frunze de rug sau cu un amestec aromatic numit *Tegarom* (produs igienic): 20 de picături la un pahar de apă călduță. Bineînțeles, nu este vorba decît de angine banale și vom elimina angina difterică, precum și alte varietăți grave.

● *Anemie:* suc de varză — 1 sau 2 pahare pe zi.

● *Antrax* (cf. abces).

● *Afonie:* suc de varză combinat cu miere, în gargare și ingerare.

Anumiți actori și cîntăreți utilizează curent acest procedeu cu titlu preventiv sau un gălbenuș de ou bătut în fiertură de varză nesărată.

● *Arterită* (sindroame arteritice): trei sau patru straturi de frunze de varză aplicate pe gambe, păstrate întreaga noapte; calmează durerile și sînt prielnice restabilirii circulației. Este evident că nici o arterită n-ar putea fi vindecată prin acest tratament simplu, dar am constatat că aplicările cu frunze de varză au, în cazul acesta, o utilitate incontestabilă.

● *Artritism:* suc de varză — 2 pahare pe zi.

● *Astenie* (cf. oboseală generală).

● *Ascită:* ingerare de varză crudă sau înăbușită, suc de varză.

● *Arsuri:* aplicare de frunze de varză cît mai curînd cu putință. Se strivesc bine frunzele. Putere antalgică și cicatrizantă incontestabilă. Dealtfel, același efect au cataplasmele pe bază de fecula de cartof și aplicări cu morcov dat prin răzătoare. Se înțelege de la sine că arsurile grave (de gradul 3) și întinse sînt de resortul medicului. Dar pentru arsurile de gradul 1 (gen arsură de soare) sau de gradul 1—2 (limitate), utilizăm și preconizăm de mai bine de douăzeci de ani un amestec aromatic, în prezent vîndut sub denumirea de *Tegarom* (produs igienic, cf. anghine). Aplicarea produsului pur peste arsură văzută imediat. În comprese diluate, peste o arsură veche.

● *Astm, bronșite:* trei sau patru straturi de frunze de varză aplicate pe piept și pe gît, la bazele pulmonilor sau pe omoplați, după localizarea afecțiunii sau a durerii. Se lasă cel puțin patru ore, de preferință toată noaptea.

Pe cale internă: decoct cu 60 g de varză fiartă o oră în 0,5 l de apă, cu un adaos de 70 g miere (bronșite cronice). Sau suc de varză: 1—2 pahare pe zi.

● *Beție:* tinctură de varză sau supă cu ceapă, fiertură de praz.

● *Calculi urinari* (cf. litiază).

● *Capilarite:* aplicări de frunze de varză.
Pe cale internă: suc de varză (1/2—1 pahar pe zi).

● *Cardiace (afecțiuni):* aplicările locale de frunze de varză descongestionează și restabilesc circulația. Trei frunze de varză groase, strivite simplu, menținute cîteva ore. Tratamentul nu este altceva decît un tratament de ajutor.

● *Catare* (cf. astm.)

● *Ciroză:* ingerare de varză crudă sau înăbușită, suc de varză (prof. *L. Binet).*

● *Colici nefretice:* aplicări de frunze de varză pe regiunea dureroasă. (Printre cele mai puternice calmante ale acestor crize, excepțional de brutale, citām beladona sau atropina și kelina, toate derivate din vegetale).

● *Colite:* ulceroase sau nu, al căror diagnostic a fost stabilit: la exterior, trei sau patru frunze groase aplicate în fiecare seară pe abdomen. Se acoperă cu o împletitură de lînă și se mențin toată noaptea; pe cale internă: 1, 2 sau 3 pahare de suc pe zi, între mese. Sucul trebuie, extras de preferință pe măsura utilizării lui. Se continuă atîta vreme cît este necesar. Dacă durata tratamentului depășește o lună, să facem în fiecare lună cîteva zile de întrerupere. Amestecul de suc de varză cu suc de morcovi, în părți egale, este

însă preferabil. Mai semnalăm, în aceste cazuri, valoarea afinei, a papainei, a anumitor esențe aromatice și a polenului.

● *Congestie cerebrală și insolație:* trei sau patru frunze groase pe creștet și pe ceafă ținute cîte patru ore, cu pauză de două, pînă la trei ore. Absența medicului poate fi tragică. Motiv în plus pentru a interveni . . . evitînd totuși gesturile care pot face rău.

● *Constipație:* prima supă de varză fiartă (2—4 pahare pe zi).

● *Contuzii:* aplicări locale de frunze de varză. Unul din bolnavii mei, victimă a unui accident de mașină, în 1961, prezenta o enormă echimoză (vînătaie) pe toată gamba dreaptă, însoțită de imposibilitatea de a merge. Repausul și aplicărire repetate de frunze de varză i-au adus vindecarea într-o săptămînă.

● *Crăpături:* aplicări locale de frunze de varză îmbibate cu untdelemn de măsline.

● *Demineralizare:* suc de varză, 1 sau 2 pahare pe zi.

● *Depresiuni, stări depresive:* suc de varză, 2 pahare pe zi.

● *Diabet:* suc de varză, 1 sau 2 pahare pe zi; tratament care nu exclude regimul, eucaliptul, mușcata, ceapa . . ., diverse alte medicamente, nici supravegherea medicală.

● *Diarei, dizenterii:* aplicare de frunze de varză pe tot abdomenul, cuprinzînd și regiunea hepatică. În timpul zilei, una sau două oblojeli, pentru a nu stînjeni activitățile. Seara, trei sau patru straturi ce se păstrează toată noaptea.

Intern: varză fiartă îndelung în apă (să se bea și apa în care a fiert). Să ne gîndim, de asemenea, la afină, la răchitan ca și la alte plante inclusiv la polen.

● *Digestii anevoioase:* varză acră crudă, ca aperitiv (2 sau 3 linguri de supă pe zi).

● *Dureri musculare, reumatismale, gută:* aplicări de trei sau patru straturi de frunze. Se acoperă cu o flanelă și se reînnoiesc de trei ori pe zi, sau cataplasme de frunze fierte în vin alb.

Pe cale internă: varză crudă sau suc de varză (1—2 pahare pe zi).

● *Degerături:* aplicări de frunze de varză.

● *Dureri de cap:* unul sau două straturi pe frunte și trei sau patru pe ceafă. Se lasă cîteva ore sau toată noaptea. Concomitent aplicări pe regiunea hepatică.

● *Dureri gastrice sau intestinale:* ca pentru diaree (aplicarea de frunze după mese nu împiedică digestia).

● *Eczeme:* începem cu aplicări de scurtă durată (o oră). Continuăm, dacă sînt bine suportate. Pentru o eczemă uscată, se unge cu ulei frunza de contact (untdelemn de măsline). Nu toate formele de eczemă sînt deopotrivă influențate prin aplicări de frunze de varză. Pe cale internă: varză crudă sau înăbușită, suc proaspăt.

● *Edeme:* cale internă: 1—2 pahare de suc pe zi. Aplicările de foi de varză nu sînt decît un tratament de sprijin, dar eficace. Se va reînnoi ori de cîte ori este necesar.

● *Enterite:* suc de varză (cf. colite, diaree).

● *Entorse:* aplicări de trei sau patru straturi de frunze. Se acoperă cu o țesătură de bumbac și se face un bandaj nu prea strîns; le reînnoim dimineața și seara. Tratamentul acesta descongestionează și ușurează eliminarea revărsatului.

Se cade să menționăm, în privința aceasta, printre diversele tratamente posibile ale entorsei, cel care constă în injecții intramusculare zilnice cu Scopolamine-Lévogyre (1/8 mg), timp de trei sau patru zile[1].

● *Ficatul:* frunzele de varză au o acțiune revulsivă, descongestionantă. Ele contribuie la calmarea durerii și la eliminare. Se pot folosi, în cazurile de colică hepatică, de congestie a ficatului, în afecțiunile vezicei biliare, în insuficiența hepatică: două sau trei frunze groase în timpul zilei, trei sau patru noaptea. Se reînnoiesc de patru ori pe zi (se păstrează toată noaptea).

Pe lîngă varză, mai există un anumit număr de plante „hepatice": ridiche neagră, splinuță (sau vargă-de-aur), boldo, frunze de anghinare etc. Se cade să ne gîndim și la ele.

● *Guturai* (cf. astm):

— suc de varză roșie . . . . 500 g
— șofran . . . . 3 g
— miere . . . . 250 g

se fierbe amestecul pînă se obține un sirop. Se ia cîte o lingură de 3—4 ori pe zi. De asemenea se poate folosi siropul de ridiche neagră.

● *Gripă:* suc de varză, 1—2 pahare pe zi. Important ca tratament preventiv. Nu uitați esențele aromatice. (*Climarome,* produs igienic).

● *Higromă:* un bărbat de 50 de ani suferea de higromă, adică de inflamația pungilor seroase la nivelul celor două coate. Intervenția chirurgicală a trebuit amînată, din cauza unei bruște creșteri a tensiunii arteriale la 24. Unul dintre prietenii lui l-a sfătuit atunci să facă oblojiri cu frunze de varză ținute cîteva minute în apă clocotită (3 sau 4 straturi). După patru zile, inflamația se resorbise. Cinci ani mai tîrziu (în 1979), nu se mai repetase.

Rezultatele, ținînd seama de cunoștințele noastre în acest domeniu, nu trebuie să ne surprindă, căci numeroși bolnavi au putut să facă aceeași experiență fericită.

De notat, pentru pacientul de care aminteam, că tensiunea i-a coborît de la 24 la 14, în urma unei cure cu suc de grep. Într-o vreme în care, la occidentali, hipertensiunea pune probleme grave, rețeta ar putea fi reevaluată în serviciile spitalicești . . . și în practica de oraș.

● *Hemoroizi:* aplicări simple de frunze de varză.

● *Hipenrtensiune arterială:* în tratament de sprijin al îngrijirilor medicale se vor face aplicări de foi de varză pe moleți, pe regiunea lombară, pe ceafă — două sau trei ore și toată noaptea pentru aplicările de seară.

● *Infecții intestinale:* suc de varză, varză acră sau crudă: două linguri de supă în fiecare dimineață (cf. enterite, colite, diarei).

● *Înțepături de insecte:* să se frece cît mai repede cu putință, după înțepătură, cu o foaie de varză strivită. Să se aplice după aceea o foaie de varză cu pansament.

Reamintim că folosirea, în asemenea cazuri, a prazului, a cepii, a usturoiului, a salviei sau a lavandei, ca să nu pomenim decît

---

[1] dr. J. Valnet: „*la Scopolamine-lévogyre dans le traitement des entorses et de certaines lésions traumatiques*" (L'Hôpital, avril, 1954).

cîteva vegetale, este — în numeroase ținuturi — de multă vreme clasică. E mai comod să avem un flacon de *Tegarome* care, deși produs igienic, constituie un excelent tratament al înțepăturilor de insecte prin înzestrarea lui cu esențe aromatice (cf. angine).

● *Insomnii:* la culcare, trei sau patru frunze groase pe ceafă, uneori pe gambe.

● *Litiază urinară:* suc de varză, 1 sau 2 pahare pe zi.

● *Lumbago:* aplicări a trei sau patru straturi de frunze de varză. Se va ține de la patru la cinci ore, sau toată noaptea. Să se prelungească pînă la alinarea completă a durerii. Dacă se află vreun medic prin partea locului, consultați-l repede, căci lombagiile pot, după caz, să ceară îngrijiri speciale[1].

● *Limfangite:* aplicări cu frunze de varză.

● *Măști de frumusețe:* frunzele revitalizează țesuturile și absorb impuritățile. Aplicările, chiar scurte (de o jumătate de oră) contribuie la regenerarea dermei. Se recomandă să se păstreze toată noaptea: curăță, restabilesc circulația, resorb chisturile de grăsime sau celulitice, tonifică țesuturile. Gîndiți-vă, de asemenea, la aplicările cu piersică, fragă, castraveți, argilă etc.

● *Metrite:* aplicările de frunze de varză pe partea de jos a abdomenului contribuie la alinarea durerilor și la descongestionarea pelviană (*pelvis* = bazin).

Numeroase alte plante sînt recomandate, prin injectări vaginale, în tratamentul acestor afecțiuni. Se procedează la fel și cu anumite uleiuri esențiale. În orice caz consultați un medic fără întîrziere.

● *Migrene:* două sau trei straturi (de frunze) aplicate pe regiunea dureroasă. Aplicări pe ficat și pe partea inferioară a abdomenului, după originea migrenei.

● *Mușcături:* aplicări de frunze de varză.

● *Necroze, cangrene:* aplicări de frunze de varză[2].

● *Nervozitate:* suc de varză, 2 pahare pe zi.

● *Nevralgii* (dentare, faciale, reumatismale), *sciatice:* aplicările de frunze de varză pe traseul nervilor respectivi alină treptat durerea. În cazurile acestea, nu se încălzesc foile de varză. Se așază trei straturi și se lasă minimum patru ore; de fapt, eficace este să se mențină toată ziua sau toată noaptea. Perseverența garantează ameliorarea.

● *Oligurie* (sau scăderi ale secreției de urină): suc de varză: 2 pahare pe zi.

● *Ochi:* pentru ochii iritați, înlăcrimați, roși, cîteva picături de suc de varză proaspătă, de curînd stoarsă, seara, la culcare, constituie un remediu ușor și foarte activ.

Să semnalăm, de asemenea, spălăturile și colirele pe bază de mușețel, albăstrea, pătlagină, petale de trandafiri, apă sărată (1 lin-

---

[2] Numeroase alte plante și anumite esențe aromatice sînt, în cazurile acestea, indicate.

[1] De la prima ediție a acestei cărți (1967), numeroși bolnavi mi-au comunicat rezultatele lor prin folosirea externă a verzii. Unii n-au cunoscut nici o recidivare a bolii de mai bine de zece ani.

guriță de sare marină pentru 500 g de apă), și lămîie; o picătură în fiecare ochi, de două sau de trei ori pe săptămînă.

● *Pielea* (afecțiuni): aplicările de frunză de varză și loțiuni cu suc de varză pot prezenta totdeauna un interes sigur pentru revitalizarea țesuturilor și eliminarea părților necrozate (cangrenate).

● *Plăgi, răni* (banale, atone, cangrenoase): aplicările de foi de varză atrag impuritățile și provoacă la început o supurație favorabilă. Se cuvine să curățăm puroiul și sîngele negru, atrase la suprafața plăgii, cu apă fiartă în care s-a pus sare de mare (o linguriță pentru un pahar de apă). Pansamentele trebuie să depășească limitele plăgii și să fie repetate pînă la cicatrizarea completă. La început, se vor reînnoi aplicările din două în două ore, apoi din patru în patru ore. Pansamentul de seara va fi lăsat toată noaptea, cu excepția cazurilor grave, în care va fi reînnoit mai des.

● *Pleurezie, pleurită:* revulsia blajină a foii de varză este foarte utilă în cazurile acestea. Se vor folosi trei sau patru straturi care să depășească mult regiunea infectată. După trecerea perioadei critice, aplicările continuă în timpul nopții, pînă la completa dispariție a oricărei dureri și pentru prevenirea recidivei acestora.

Cale internă: 1—2 pahare cu suc de varză pe zi. (Tratament de sprijin).

● *Prostatism:* aplicări de foi de varză, o seară din două, pe partea de jos a abdomenului, o seară din două pe perineu, zi și noapte, dacă e nevoie. Este vorba de un tratament de sprijin, foarte eficient în anumite cazuri.

● *Rahitism:* suc de varză, 1—2 pahare pe zi.

● *Reguli (menstre) dureroase:* aplicări de foi de varză pe partea de jos a abdomenului timp de două-trei ore sau mai mult.

● *Rinichiul (afecțiuni ale rinichiului:* colici nefretice, retenție de urină, litiază, inflamații diverse): aplicări de foi de varză, patru ore și toată noaptea pentru aplicările de seară.

● *Scorbut:* suc de varză pe cale internă și externă.

● *Seboree:* suc de varză pe cale internă și externă.

● *Senescență* (îmbătrînire): suc de varză, varză crudă sau înăbușită, printre multe alte tratamente.

● *Sinuzite:* aplicări de trei straturi de varză pe sinusurile frontale sau maxilare. Se lasă cîteva ore, iar seara se aplică pentru toată noaptea. Dimineața și seara, se introduce 1/2 linguriță cu suc de varză proaspăt stoarsă, în fiecare nară. De asemenea, inhalații cu o soluție dintr-un amestec de esențe aromatice naturale: ace de pin, cimbrișor, lavandă, eucalipt sau cu *Climaromă* cu esențe aromatice naturale (produs igienic): 20 de picături la un castronaș de apă foarte caldă. Între timp, respirație în sec, printr-o batistă sau o compresă.

● *Surditate:* unele surdități sînt influențate de amestecul: suc de varză și suc de lămîie în părți egale, în instilații repetate în urechi.

● *Tumori:* aplicări de foi de varză. Pe cale internă: suc de varză.

● *Tumori albe:* aplicări de foi de varză. Cale internă: suc de varză (1—2 pahare pe zi).

● *Tuse convulsivă:* se procedează ca la astm.

● *Ulcere gastrice:* suc de varză, 2—3 pahare pe zi, între mese. Rezultate pozitive pentru 80% cazuri în 3 săptămîni. Deopotrivă de-

coctul de rădăcină de lemn-dulce sau suc de cartof, tratamente bine cunoscute de medicii familiarizați cu terapeutici naturale.

● *Ulcere ale gambei:* varza este un remediu excelent, ca pentru orice plagă atonă (lipsită de tonicitate). În majoritatea cazurilor, oricare ar fi întinderea și profunzimea, aplicările *prelungite* de foi de varză duc la cicatrizare.

Aplicări repetate de foi de varză timp de trei pînă la patru ore sau toată noaptea, dacă nu rezultă dureri excesive împiedicînd somnul. Tratament general indicat.

● *Viermi:* 1/2 pahar sau un pahar de suc de varză, trei dimineți la rînd, începînd de la apusul lunii (constituie un tratament clasic al paraziților intestinali); 20—30 g pentru copii. Se va completa, dacă e nevoie, prin aplicări de foi de varză pe partea de jos a abdomenului în timpul nopții.

Se recomandă să se repete tratamentul în fiecare lună, timp de trei-patru luni sau mai mult.

De asemenea, decoct de semințe de varză (cf. bostan, dovleac și usturoi).

● *Vezică:* trei straturi pe partea de jos a abdomenului, noaptea, iar ziua — dacă este nevoie (retenția urinei prin spasme).

● *Zona*[1]: aplicarea foilor de varză atenuează durerile; se reînnoiesc foile de trei sau patru ori în 24 de ore.

Tratamentul acesta a permis pînă acum numeroase vindecări ale *zonei*. Îl citez totuși pentru respectarea adevărului științific, căci, de mai bine de douăzeci de ani, tratamentul a devenit pentru mine de o simplitate exemplară: aplicări bicotidiene ale unui complex de uleiuri esențiale, fie în stare pură, fie în comprese. Pentru completare, magneziu, el însuși antiviral. Orice, *zonă*, — corporală sau oftalmică — văzută în primele trei săptămîni, este vindecată în 5—7 zile în proporție de 95%, după statisticile mele, care se sprijină, din 1954, pe sute de cazuri. Am putut prezenta la Congres un anumit număr de diapozitive la *zonele* oftalmice, dintre cele mai monstruoase.

La sfîrșitul acestui panegiric, evident meritat, dacă judecăm pe baza observațiilor confirmate de tot ce am putut aduna, la rîndul meu, mai trebuie să subliniez, o dată în plus, nu înseamnă că varza va fi *numai ea, singură, totdeauna suficientă*.

101 ZMEURĂ

Rubus ideaeus

● **Principalii constituenți cunoscuți:** apă 84,50; materii azotate 1,07; materii grase, 1,12; materii extractive — zaharuri 4,98 + diverse = = 5,70; celuloză 3,30; cenuși 0,34 *(A. Balland);* acizi — citric, malic, salicilic; fragarină; vitamina C.

Zahărul ei, levuloza, face din zmeură un fruct *autorizat diabeticilor*.

---

[1] *Zona Zoster:* afecțiune caracterizată printr-o erupție de vezicule pe traseul nervilor senzitivi.

- **Proprietăți:**
  - — *Tonic.*
  - — Stomahic.
  - — Aperitiv.
  - — Depurativ.
  - — *Diuretic.*
  - — Laxativ.
  - — Sudorific.
  - — Răcoritor.
- **Indicații:**
  - — Astenie.
  - — Greutate gastrointestinală, dispepsii.
  - — *Dermatoze.*
  - — *Reumatisme, gută.*
  - — Constipație.
  - — Insuficiența transpirației.
  - — Afecțiuni febrile.
  - — Temperamente bilioase.
- **Mod de folosire:**

— *Fructul* ca atare: puțin nutritivă, zmeura este favorabilă diabeticilor, azotemicilor, dispepticilor, reumaticilor (ca cireașa, coacăza, afina).

— *Sucul* de zmeură împreună cu cel de coacăze dau un sirop pe care îl putem dilua cu apă, foarte răcoritor în stări febrile infecțioase, rujeolă (pojar), scarlatină, greutate gastrointestinală, inflamații urinare, febre bilioase.

Frunzele tufei de zmeură sînt înzestrate cu proprietăți astringente, diuretice, emenagoge și laxative. În Marea Britanie, se face din ele o infuzie care se administrează în momentul nașterii.

Pentru anumiți autori, infuzia de frunze ar fi favorabilă prostaticilor.

Pe cale externă, fructele de zmeură pot să aducă servicii în angine, stomatite și în anumite afecțiuni oculare.

— *Două rețete plăcute:*

1. Salata de zmeură, fragi și coacăze. Îndulcită, șampanizată și răcită.

2. Rețeta lui Huysmans: ungeți cu unt două felii fine de turtă-dulce, întindeți peste ele jeleu de zmeură și suprapuneți fețele garnisite („armonioasă alianță de purpură și de aba").

102. ALGE MARINE

Algele nu sînt nici fructe, nici cereale, dar unele înlocuiesc legumele, în alimentația zilnică a sute de milioane de oameni. Algele au avut și au o foarte mare importanță pentru popoarele din Orient și Extremul Orient, ca și pentru anumite populații nordice. Chinezii, japonezii, hawaienii consumă mari cantități de alge ca să-și echili-

breze meniurile pe bază de orez și pește uscat. Tonice generale, algele sînt deopotrivă apreciate în țările respective pentru nenumăratele lor virtuți. Japonezii cultivă o algă roșie foarte prețuită și consumată sub numele de „*Nori*". Gelurile intră în pregătirea supelor, a prăjiturilor și preparatelor de patiserie.

Irlandezii mănîncă, de veacuri, anumite varietăți de alge roșii și brune. În Franța, cunoscătorii pot să beneficieze de aceste mîncăruri mai ales în restaurantele chinezești, japoneze sau vietnameze. Dar algele sînt utilizate și în anumite produse ale industriei noastre alimentare. Ele fac parte din micile dejunuri diverse, din felurile intermediare de dulciuri (servite între brînzeturi și fructe), din ciorbe ori preparate cu savoare de fructe.

Algele marine sînt de-o bogăție nebănuită, ceea ce n-ar putea surprinde pe cel ce gîndește, ca P. Gloess, că sînt „întîia manifestare a vieții pe globul nostru".

Algele conțin minerale și metaloizi din belșug: iod (pînă la 1%₀ din greutatea lor deshidratate), magneziu, potasiu, calciu, fier, aluminiu, mangan, fosfor, sulf, cupru, nichel, aur, zinc, cobalt, stronțiu, titan, vanadiu, staniu, rubidiu, siliciu. De aceea au fost supranumite „concentrate de apă de mare".

Ele conțin diastaze și vitamine (A, B. C. D_1, D_2, E, F, K, PP), aminoacizi (acid glutamic, cistină, metionină, valină, tirozină, lizină, acid aspartic), glucide, materii grase, multă clorofilă, mucilagii, substanțe antibiotice[1] etc.

Proprietățile algelor sînt, datorită acestui fapt, multiple. Ele sînt stimulante, favorizează schimburile, tonifică glandele endocrine și se opun astfel îmbătrînirii. Reechilibrînd terenul, ele ne întăresc mijloacele de apărare naturală. Remineralizante, circulatorii, amegrisante (numai pentru obezi), sînt înzestrate cu puteri antireumatismale, antiinfecțioase, antiscrofuloase, antigușă.

De aceea nu trebuie să fim surprinși de numeroasele lor *indicații:*

— Adenite, limfatism.
— Predispoziție generală la maladii — „rablagism".
— Astenii fizice și intelectuale.
— Anemie.
— Tulburări glandulare.
— Reumatisme cronice.
— Algii.
— Tulburări circulatorii.
— Prevenție și tratament al afecțiunilor cardiace.
— Obezitate, celulită.
— Arterioscleroză, hipertensiune.
— Îmbătrînirea celulelor, cu cortegiul ei obișnuit.
— Alergii.
— Anumite afecțiuni cutanate.
— Rinofaringite.
— Afecțiuni pulmonare.
— Sechele de fracturi etc.

---

[1] Tocmai prezența a numeroase alge microscopice în apa mării i-ar conferi acesteia, în parte, proprietățile bactericide și cicatrizante.

Se înțelege, deci, că anumite alge, ca și morcovul, pătrunjelul, ceapa și alte vegetale, pot figura în categoria *alimentelor-medicamente*.

Pe lîngă algele vîndute uscate sau în borcane cu destinații culinare, le mai găsim, ca întreguri alimentare, în anumite farmacii sub formă de comprimate.

În lucrarea aceasta am studiat algele laminare și varecul vezicular (sau *iarba de mare)*. Multe alte alge ar fi meritat deopotrivă o prezentare mai largă de care vor beneficia în altă lucrare.

Dacă în Franța folosirea algelor pe cale internă rămîne încă limitată, în schimb practicarea *băilor* cu alge cunoaște, de cîțiva ani, o popularitate în creștere. Indicațiile acestor băi sînt cele descrise în paginile precedente . . ., de bună seamă, cu condiția ca algele să fi fost recoltate și uscate corespunzător, ca să-și păstreze totalitatea proprietăților.

În scopul de-a le spori eficacitatea, colaboratorii mei și eu am început, din 1962, un experiment pe cîteva sute de cazuri, asociind în aceeași baie alge marine și un complex de esențe aromatice alese. În virtutea excepționalei puteri de pătrundere a uleiurilor esențiale prin piele și a difuzării lor rapide în organism, esențele ducînd cu ele și principiile care le sînt asociate, am obținut efecte mai bune (asociind băile de alge cu esențe aromatice). Faptul a fost verificat experimental timp de treisprezece ani.

● *Specialități:* completări alimentare, comprimate sau capsule din farmacii sau din localuri dietetice.

CAPITOLUL VII

SUCURI DE FRUCTE ȘI LEGUME

Importanța sucurilor de fructe și de legume nu încetează să sporească în concepția populației. Amintindu-ne de dictonul: „nimic nou sub soare", ne întoarcem, cu întîrziere, la anumite obișnuințe ale romanilor care își aromatizau băuturile cu ajutorul fructelor strivite, al plantelor odorante, al florilor și al mierii.

Prețioase pentru numeroși bolnavi cărora le ameliorează sau le vindecă bolile, sucurile de fructe și de legume, mai ales cînd sînt extrase în momentul folosirii, se dovedesc, pentru cel care se simte bine, și o alimentație energetică, adesea inegalabilă și unul dintre cele mai eficace mijloace de prevenire a îmbolnăvirilor.

Compoziția lor (cea pe care o recunoaștem în prezent pare suficientă) explică posibilitățile energetice. Un litru de suc de struguri sau de ananas, cu cele 800—900 de calorii ale lor, reprezintă, din punct de vedere energetic, 1,300 l de lapte, 650 g de carne, vreo 10 ouă sau 3 livre (1,5 kg) de cartofi. Un litru de suc de mărar aduce aproape 500 de calorii; 1 litru de suc de cireșe, 450; 1 litru de suc de pere, 420; 1 litru de suc de portocală, 400; 1 litru de suc de fragi, 220.

Se știe că un aliment poate fi valoros nu numai pentru puterea lui calorică. De multă vreme s-a demonstrat că o alimentație „calorică" poate fi înzestrată cu „principii vitale" esențiale (vitamine, diastaze, oligoelemente . . .); unele sînt mai mult sau mai puțin înzestrate — dacă nu în întregime — devitalizate, prin îmbătrînire și mai ales prin unele fermentații sau tratamente nocive.

Pentru anumiți autori, celulele noastre se hrănesc, înainte de orice, cu energii-electro-magnetice provenite din lumina solară. Este sigur că, înfățișate sub această optică deosebită, vegetalele proaspete sănătoase ocupă, încă de departe, un loc preponderent.

În orice caz, în stadiul actual al cunoștințelor noastre, folosul fructelor și al legumelor — consumate în stare naturală și îndeosebi sub formă de suc — pare să rezide în nenumăratele lor elemente constitutive descoperite: zaharuri direct asimilabile, lipide, protide (acizi aminați indispensabili), diastaze, mucilagii, factori antibiotici, principii hormonale diverse, vitamine, săruri minerale, oligoelemente și, în genere, toți constituenții care fac soluții ionizate. Valoarea lor se întîlnește deopotrivă la nivelul indispensabilului echilibru acido-bazic pe care-l menține sau îl restabilește.

Iată, pe scurt, proprietățile și indicațiile principale ale sucurilor de fructe și de legume mai frecvent folosite în prezent. Pentru precizări suplimentare, cititorul va trebui să consulte studiile speciale ce le-au fost consacrate în paginile precedente.

SUCURI DE FRUCTE

SUC DE CAISE

Bogăția acestui fruct în vitamine și săruri minerale ne face să înțelegem interesul sucului în cazurile de astenii fizice și psihice, de anemie și în convalescențe.

SUC DE ANANAS

Fruct bogat deopotrivă în vitamine, oligoelemente și săruri minerale, ananasul conține, în plus, un ferment digestiv foarte puternic. Sucul lui este indicat în cazurile de insuficiențe digestive, de creștere, în convalescențe. Diuretic, el mai posedă și proprietăți dezintoxicante.

SUC DE CASSIS SAU COACĂZE NEGRE

Celor care îl preferă infuziei de frunte de cassis (coacăz-negru), sucul le va aduce servicii analoage prin proprietățile sale antireumatismale, antiartritice, antigutoase și datorită acțiunii lui stimulante hepatice.

SUC DE CIREȘE

Este remineralizant, depurativ, antireumatismal și indicat arterioscleroticilor, pletoricilor, gutoșilor, artriticilor. Energetic, este deopotrivă un factor de prevenire a îmbătrînirii prin acțiunea lui regeneratoare și eliminatoare a deșeurilor și a toxinelor.

Artriticii, obezii, constipații vor lua, cu folos, sucul rezultat dintr-un kg de fructe (pe zi).

SUC DE LĂMÎIE

Ca și portocala, grepul, morcovul, mărul și strugurele, sucul de lămîie beneficiază de o reputație bine stabilită. Fructul acesta a fost studiat în lucrarea mea: *Aromathérapie* (Aromaterapia). Indicațiile sucului de lămîie sînt multiple, de pildă în caz de ulcer gastric, iar proprietățile lui depurative sanguine îl recomandă consumului zilnic, pur sau amestecat cu alte sucuri.

SUC DE FRAGI

Este vorba, în cazul acesta, de un suc remineralizant, antireumatismal și antigutos prin acțiunea eliminatorie a acidului uric. Este deopotrivă stimulent hepatic, reglementează sistemul nervos, indicat în arterioscleroză, autointoxicație, litiaze urinare. Posedă, pe lîngă acestea, proprietăți bactericide vădite mai ales împotriva bacilului tifoidei.

SUC DE ZMEURĂ

Băutură catalogată printre cele mai plăcute, indicată pură sau diluată cu apă, în reumatisme, gută, dermatoze și în stări febrile, Amestecul de suc de zmeură și de suc de coacăze, foarte răcoritor, diluat cu apă, constituie o băutură recomandată în febrele eruptive, în afecțiunile febrile în genere, în inflamațiile urinare.

SUC DE COACĂZE

Suc aperitiv și digestiv, diuretic și depurativ. Acțiunea lui se manifestă asupra circulației sîngelui (stări pletorice), asupra ficatului (insuficiență și congestie hepatică), asupra inflamațiilor tubului digestiv și ale căilor urinare, asupra reumatismelor și gutei. Diluat cu apă este o excelentă băutură pentru cei cu stări febrile.

SUC DE MANDARINE

Este revitalizant și, prin bromul său, se bucură de proprietăți sedative.

SUC DE DUDE

Diluat cu apă este un răcoritor și un laxativ. Se poate folosi în gargară contra, anghinelor, aftelor și stomatitelor.

SUC DE AFINE

Este indicat în mod special în tratamentul infecțiilor intestinale: enterite, colite, diarei, dizenterii amibiene sau altele, putrefacții intestinale, colibaciloză. Are o acțiune selectivă asupra unui anumit număr de agenți patogeni intestinali ca bacilul lui Eberth (tifoidă), colibacili. Este, de altfel, un dizolvant al acidului uric. În sfîrșit, stimulează vederea nocturnă.

SUC DE PORTOCALĂ

Băutură preferată de cei mai mulți pentru proprietățile sale răcoritoare și tonice. Este, de asemenea, un fluidifiant sanguin și un protector vascular. Pentru un efect mai puternic, se va folosi și coaja.

SUC DE GREP

Aperitiv, digestiv, depurativ, grepfrutul este deopotrivă un stimulent hepatic și un excelent drenor al vezicului biliare. Ca și sucul precedent, este un fluidifiant sanguin și un protector vascular.

SUC DE PIERSICI

Diuretic și laxativ ușor, sucul de piersică va fi deopotrivă folositor dispepticilor. Sînt preferabile de consumat fructele ca atare, bine coapte.

SUC DE PERE

Depurativ, diuretic, eliminator al acidului uric, sucul de pere este, de asemenea, remineralizant, indicat în anemii, surmenaj, tuberculoză. Astringent, lecuiește durerile.

SUC DE MERE

Sucul de mere se bucură, pe bună dreptate, de un foarte bun renume. Tonic muscular și al sistemului nervos, diuretic și antireumatismal, antigutos, antiseptic intestinal, depurativ este indicat într-o sumedenie de afecțiuni. Constipații îl pot folosi în cantități mari.

Sucul poate fi, ca și sucul de morcovi, amestecat cu multe alte sucuri, pentru a le oferi savoarea lui.

SUC DE PRUNE

Stimulent nervos, energetic, sucul de prune este, de asemenea, diuretic, laxativ și dezintoxicant. Se recomandă reumaticilor, arterioscleroticilor și astenicilor în general.

SUC DE STRUGURI

Grație calităților sale a fost supranumit „lapte vegetal". Valoarea lui calorică este importantă: pentru 900 de calorii la 1 kg. Constituie un stimulent, un remineralizant, un puternic factor de dezintoxicare, indicat în cazul pletorelor, al artritismului, al reumatismului, al gutei, al litiazelor, al excesului de uree sanguină, al tulburărilor de hipertensiune, al enteritei și al congestiei hepatice.

O cură de 1 000—1 200 g de suc de struguri timp de cîteva zile va folosi obezilor și surmenaților.

După gradul de intoxicare, cura va putea să se extindă la cincisprezece zile—trei săptămîni, cu o medie de 1 200—1 400 g pe zi.

SUCURI DE LEGUME

SUC DE ANGHINARE

Sucul acesta nu se folosește în mod curent. Putem să adăugăm din el, în cantități mici, la alte sucuri, pentru activizarea ficatului, în caz de exces de uree sau de colesterol sanguin.

Asmățuiul, cicoarea, tarhonul, pătrunjelul vor fi folosite în același fel, adăugate la anumite amestecuri, pentru a îmbunătăți gustul și mai ales pe temeiul virtuților lor speciale. (Asmățuiul: depurativ, diuretic; cicoarea: depurativ, stimulent hepatic și renal, aperitiv; tarhonul: antiseptic general și al căilor digestive; pătrunjelul: depurativ, stimulent, agent circulator).

SUC DE SFECLĂ

Energetic, este indicat anemiaților, demineralizaților, tuberculoșilor, nervoșilor, gutoșilor. Se va folosi, de preferință, amestecat cu alte sucuri.

Colorează, prin pigmenții lui, urina în roșu.

SUC DE MORCOVI

Anemii, ulcere gastrice și duodenale, colite, enterite, diarei sau dimpotrivă constipație, afecțiuni hepatobiliare, intoxicații, dermatoze — iată cîteva din multiplele indicații ale acestui suc care ar trebui folosit zilnic. Conține fier, calciu, fosfor, magneziu, necesare elementelor sanguine și țesuturilor organice în genere, vitamine multiple, mai ales provitamina A, pectine, toți bătrînii vor avea de pe urma lui un neasemuit folos ca și între cele două vîrste, adulții care, prin utilizarea lui, își vor întîrzia îmbătrînirea.

Sucul de morcovi este fad. Vom putea să-l face mai plăcut cu suc de țelină, de roșii, de pătrunjel sau de lămîie sau chiar cu întreg acest ansamblu care ne va furniza unul dintre cocteilurile de sănătate cele mai active.

SUC DE ȚELINĂ

Vom prefera sucul din frunze de țelină, dar și țelina — „rădăcină" are proprietăți asemănătoare. Drenor hepatic și renal, tonic al sistemului nervos și al suprarenalelor, depurativ, antireumatismal și antigutos, înzestrat cu proprietăți antiseptice are, cum se vede, numeroase indicații. Se va folosi pur sau amestecat cu cel de morcovi, de lămîie sau în alte combinații.

SUC DE CASTRAVETE

Dizolvant al acidului uric, depurativ, dezintoxicant, sucul de castravete — fad sau, pentru unii, chiar grețos — va fi amestecat cu altele (morcov, struguri, măr, țelină).

SUC DE CRESON

Sucul acesta este un drenor hepatic și renal, un antiseptic pulmonar, un remineralizant, un puternic antiscorbutic. Pe lîngă esența sulfurată pe care o conține, pe lîngă mineralele și vitaminele care

explică multiplele lui proprietăţi, el este înzestrat cu virtuţi anticancer şi antidiabetice. Este indicat, în plus, în dermatoze şi în afecţiunile sistemului pilos.

O cură de suc de creson este o cură de dezintoxicare şi de înfrumuseţare.

SUC DE SPANAC

Regenerator sanguin prin clorofila sa şi prin fierul pe care îl conţine, remineralizant, se întrebuinţează cu folos în cazurile de anemie, de convalescenţe, oboseli fizice şi intelectuale, la copii şi la persoanele în vîrstă. Îl adăugăm unor amestecuri diverse.

Asociaţiile: spanac-morcovi, spanac-morcovi-ţelină, spanac-creson, în cantităţi egale, posedă mari virtuţi.

SUC DE MĂRAR

Va fi adăugat la alte sucuri pentru proprietăţile sale diuretice, antireumatismale, vermifuge, galactogoge (pentru sporirea secreţiei de lapte).

SUC DE LĂPTUCI

Foarte bogat în minerale şi în vitamine este, de asemenea, prin lacticariumul lui (element calmant) un antispasmodic şi un sedativ.

Recomandat nervoşilor, în insomnii şi suferinzilor de spasme. Se foloseşte în general în amestec cu alte sucuri.

SUC DE NAP

Compoziţia lui justifică efectele salutare pe care le are asupra bronhiilor, căilor biliare, în stările de demineralizare. Este un revitalizant general şi al sistemului nervos, diuretic şi răcoritor. Se va folosi de preferinţă amestecat cu sucul de morcovi (o parte de suc de napi pentru trei sau patru părţi de suc de morcovi).

SUC DE CEAPĂ

În cantităţi mici va fi adăugat în mod util altor sucuri. Diabeticii reumaticii, suferinzii de prostată, cei obosiţi, cei cu edeme vor beneficia în cel mai înalt grad de efectele lui.

SUC DE PĂPĂDIE

Se va folosi în curele depurative indicate pletoricilor, litiazicilor, celor cu insuficienţe biliare, celor cu exces de colesterol . . . tuturor. Se va adăuga în amestecuri.

SUC DE PRAZ

Diuretic, eliminator al acidului uric, indicat în reumatisme, gută, litiaze urinare, arterioscleroză... Se poate afirma că o cură de praz echivalează cu o cură la Vichy. Se folosește în amestec cu alte sucuri (morcovi, țelină).

SUC DE CARTOFI

Foarte neplăcut la gust, sucul de cartofi este indicat în ulcere gastrice și duodenale sau în diabet. O jumătate de pahar, de patru sau cinci ori pe zi, timp de o lună, pentru ulcere; mici cure de zece zile, în fiecare lună sau din două în două luni, la diabetici, sînt doze care nu trebuie depășite. Se adaugă la sucul de morcovi sau de lămîie.

Sucul compus din cartofi, din morcovi și din țelină, în cantități egale, este deosebit de bogat în principii revitalizante.

SUC DE RIDICHI

Neagră sau roză, ridichea este un stimulent hepatic și al veziculei biliare, un antiscorbutic puternic, un diuretic, un antiseptic pulmonar. Efectele sale vor fi folositoare în cazurile de reumatism, de inapetență, de lene hepatică, de litiaze biliare sau urinare. Se va lua în amestec cu alte sucuri.

SUC DE REVENT

Va fi adăugat la alte sucuri cărora le va conferi proprietățile sale depurative, stimulente generale și hepatice, antianemice.

SUC DE ROȘII

Folosirea lui a devenit curentă, iar asocierea cu cel de țelină este de acum clasică. Se vor folosi roșii bine coapte. Numeroasele lui proprietăți îl recomandă demineralizaților, ca și pletoricilor, reumaticilor, intoxicaților, arterioscleroticilor, tuturor celor care doresc să preîntîmpine îmbătrînirea precoce.

După anotimp, se vor adăuga cu folos legumelor destinate să devină sucuri, fasole verde, frunze de morcov sau de ridichi sau de ghizdei („spanacul săracului"). Virtuțile depurative ale cîtorva frunze de filimică (fr. *soucé)*, proprietățile tonice și antianemice ale tinerelor lăstare de urzică înțepătoare nu vor trebui nici ele uitate.

Gustul neplăcut, ba chiar respingător, al unora dintre sucurile acestea va fi atenuat prin adăugarea de sucuri diverse de fructe. Fiecare își va alcătui „cocteilul" potrivit cu gusturile sale. Amără-

ciunea care, cu toate acestea, se va simți uneori este compensată de imensele avantaje pe care le aduce folosirea cu regularitate a diverselor sucuri de legume[1].

CÎTEVA EXEMPLE DE SUCURI DIN IERBURI FOLOSITOARE

Sucurile acestea interesează prea mulți bolnavi... și prea mulți sănătoși (ca, de pildă, „cura de primăvară" care va urma), pentru a nu fi evocate pe scurt cu prilejul acestui capitol.

Le vom consuma, cu folos, în doza de 1—2 pahare zilnic, vreme de 15 la 20 de zile, cînd vine vremea lor.

1. *Suc de ierburi, amar și aperitiv:*

Anghelină (tije verzi)	1 mînă mică
Fumăriță	2 mîini pline
Pansea sălbatică	2 mîini pline
Cicoare	2 mîini pline
Păpădie	2 mîini pline

Afecțiuni biliare.

2. *Suc de ierburi, amar și tonic:*

Izmă-bună	1 mînă mică
Veronică	2 mîini pline
Floarea-pămîntului, frigarică (fr. petite centaurée)	2 mîini pline
Trifoi de baltă	2 mîini pline
Hamei (tije verzi)	2 mîini pline

Debilitate.

3. *Suc de ierburi antiscorbutic:*

Lingurea (*Cochlearia*)	3 mîini
Traista-ciobanului	2 mîini
Năsturel (Nasturtium)	3 mîini

Scorbut, ulcerații ale gurii.

4. *Suc de ierburi răcoritor:*

Iarbă grasă (Portulaca oleracea)	1 mînă
Măcriș (Rumex acctosa)	1 mînă
Lăptucă (Lactuca sativa)	1 mînă
Sfeclă (Beta vulgaris)	1 mînă
Luceafăr (Scorsonera rosea)	1 mînă
Păpădie (Taraxacum officinale)	1 mînă

Diuretic.

---

[1] *N.B.* — Date fiind prea frecventele „tratamente" ale legumelor și ale fructelor cu pesticide de toate soiurile este neapărat necesar să se spele legumele și fructele cu multă apă înainte de a le răzui de coajă; Pregătiți chiar dumneavoastră sucurile; astfel știți ce absorbiți și veți face și economii.

CURA DE PRIMĂVARĂ A LUI J. KUNZLÉ

Obosiții, nervoșii, reumaticii, gutoșii, pletoricii, cardiovascularii, grașii și slabii, constipații, celuliticii și alții vor beneficia de incontestabile foloase.

Unii vor putea chiar să recolteze aceste plante și, astfel, să se bucure de o porție bună de aer curat, departe de zarva orașului. Cînd vine vremea se vor duce să taie ramuri din toate plantele spinoase întîlnite în gardurile vii: măceși *(Rosa canina)* agud, spinișori, rugi diverși. Vor mai adăuga ramuri de coacăz *(Ribes rubraru)*, zmeur *(Rubus Idaeus)*, brad, fag, alun, stejar, cireș, zadă *(Larix sibirica)*, frasin, plop și, eventual, muguri de pomi fructiferi.

Recolta strînsă va fi supusă tocării și rezultatul, cu grijă amestecat, va fi păstrat în fețe de masă într-un loc răcoros și aerisit. Se va folosi în doza de o mînă la doi litri de apă: se fierbe în clocote cîteva minute și se lasă la infuzat.

Pentru o cură eficace se recomandă ingerarea zilnică a unui litru de decoct timp de o săptămînă sau două.

Băilor de pin, pe care *J. Kunzlé* le recomandă asociate (în tratamente), noi le preferăm băile compuse dintr-un amestec de esențe aromatice *naturale* și totale, alese pentru proprietățile lor polivalente și sinergice: antireumatismale, pentru reglarea circulației sanguine, întăritoare ale sistemelor naturale de apărare, antiseptice generale, pulmonare, intestinale, genitourinare, tonifiante, antispasmodice, și reechilibrante.

CAPITOLUL VIII

ARGILA

Exceptînd forma pe care unii se amuză să o modeleze, argila nu are, evident, nimic care să poată reaminti de o legumă sau de un fruct. Dar, ca și vegetalele pe care le ține și le îmbogățește, ea conține numeroase minerale și oligoelemente. Este, ca și ele, înzestrată cu nenumărate calități. De aceea, am socotit util să-i consacrăm cîteva pagini în cadrul acestei lucrări.

Tot ce am spus cu privire la varză și la aplicațiile ei, pe cale internă și externă, ar putea fi repetat, aproape cuvînt cu cuvînt, vorbind de argilă. Această terapeutică, foarte veche, este într-adevăr de o putere rară și singura ei lipsă constă în faptul că e prea cunoscută, deci vulgarizată. În literatura secolelor trecute, vom găsi exemple uimitoare de vindecări într-o mulțime de afecțiuni adesea grave.

Argila pare să posede aproape toate calitățile: este un agent foarte puternic de regenerare fizică, lucru mai bine cunoscut acum, cînd s-au descoperit oligoelementele folosite în terapeutică. Compoziția argilei ne permite să explicăm acțiunea ei *remineralizantă, reechilibrantă* și, deopotrivă, *antitoxică*. Toate proprietățile acestea erau cunoscute din antichitate.

Se pare că, în legătură cu argila, ca și în alte domenii, anumite lucrări vechi au fost pierdute. Știm, totuși, că egiptenii o foloseau pentru mumificarea cadavrelor (proprietățile antiseptice ale argilei).

Dacă luăm „ad literam“ citate din lucrările vechi, argila pare să fi fost înzestrată, în vremuri îndepărtate, cu anumite virtuți dispărute în zilele noastre. Într-adevăr, nu ne-ar mai trece prin minte să tratăm niște tumori sau niște deformări osoase cu plasturi de argilă, decît ca un tratament ajutător.

Se pune întrebarea: anumite populații, lipsite de alte mijloace, nu folosesc și astăzi, pentru îngrijirea unor astfel de cazuri, doar plasturii și băile de argilă și ce rezultate obțin? S-ar putea ca, aplicate unor leziuni osoase, plasturii sau băile de argilă să nu mai atingă, în zilele noastre, binefacerile observate odinioară în baza obișnuinței (tradiției) în cursul mai multor generații sau a influențelor de ordin psihologic survenite la anumite grupuri omenești (de civilizație occidentală, de exemplu). Componentele biologice ale contemporanilor noștri sînt, cu siguranță, întrucîtva diferite de cele ale omului care viețuia acum două sau trei mii de ani. Astfel în urmă cu mai puțin de o jumătate de veac, se socotea că procentajul normal

de colesterolemie se situa între 1,80 g și 2,20 g la litru. În prezent, numeroși autori cred că poate fi ridicat la 2,40—2,50 g.

În felul acesta, reacțiile la tratament pot să se modifice în funcție de condițiile fiziologice ale momentului. Poate că este aici una dintre explicațiile posibile ale anumitor „moduri terapeutice“, uneori defăimate: medicamentele noi făcînd legătura cu cele vechi ajunse cu timpul inactive.

În Indochina, între anii 1950—1953, mulți medici au remarcat că anumite medicamente, devenite inoperante pentru răniți francezi, se dovedeau foarte eficiente cînd erau administrate vietnamezilor. Se pare că deprinderea cu medicamentele naturale este în mod obișnuit limitată de timp. Dar, pentru mulți contemporani, din cauza îndelungatei uitări în care a fost ținut, tratamentul cu argilă ar fi susceptibil să joace rolul unei terapeutici „noi“.

Medicul grec *Dioscoride* îi atribuia argilei o forță extraordinară. Pliniu cel Bătrîn, Galen, Avicenna au vorbit îndelung despre ea în scrierile lor.

Ludovic al XIV-lea uza bucuros de argilă, pentru că strașnica lui poftă de mîncare îi pricinuia uneori anumite neplăceri. Literatura ne-a relatat, de altfel, despre fisurile anale, despre hemoroizi și despre alte infirmități din „pletora“ Regelui-Soare. Este oare rațiunea pentru care, după Saint-Simon, Ludovic al XIV-lea făcea o mare risipă de parfumuri?

În *Sciences et Voyages*, s-a putut citi, sub semnătura lui *M. M. Deribéré* și *A. Esme*: „Marco Polo semnala de pe atunci că pelerinii care se duceau în orașul sfînt Niabar erau adesea bolnavi de febră din trei în trei zile sau din patru în patru zile, pe care o îndepărtau absorbind puțin pămînt roșu din locul situat aproape de cetate“.

Mai aproape de noi, *Kuhn* (din Leipzig), *Strumpf*, *Just*, *Kneipp* au contribuit mult la reabilitarea terapeuticii cu argilă. Profesorul *Strumpf*, de la Universitatea din Berlin, a prescris argilă în anul 1903, la numeroși bolnavi atinși de holeră asiatică. În fața rezultatelor, un librar, a devenit propagatorul metodei.

În timpul războiului din 1914—1918 se adăuga în muștarul destinat unor regimente franceze o cantitate mică de argilă. Contrar altor unități, regimentele acestea n-au fost decimate de dizenterie. Trupele rusești, de asemenea, foloseau argila pe cale internă.

Metoda este des întîlnită, sub diverse forme, în numeroase medii populare. Există țări în care bolnavii continuă să se trateze înghițind argilă, mai ales în Africa, în America de Sud, în India, unde chiar Gandhi o recomanda.

Geografia anumitor țări aduce celor care folosesc argila diverse săruri minerale și metale, cum ar fi fierul și calciul.

În Indochina am fost adesea surprins de obișnuința pe care o au autohtonii de a tulbura apa rîurilor înainte de a bea din ea. Explicația care ni s-a dat era că apa limpede ascunde în ea „spiritul răului“. Tulburînd apa, cel care voia să-și potolească setea scăpa de el. Cred că adevărata explicație este cu totul alta și mai simplă. Este vorba, fără îndoială, de un act de salubritate, ale cărei origini au fost uitate. Strămoșii vietnamezilor beau probabil din apa argiloasă pentru că îi cunoșteau virtuțile dezinfectante și tonifiante.

Doctorul *Keller-Hoerschelmann* care, în așezămîntul lui ospitalier, trata prin argilă, declara la rîndul său că „folosirea ei internă, în caz de pleurezie, de peritonită, de inflamație a părții de jos a abdomenului, de catar al vezicii, de apendicită, de calculi biliari, de viermi, de cancere, de ulcere, de pleurită etc., este de o *eficacitate* surprinzătoare".

Unii autori socotesc că utilizarea actuală a sării și a apelor minerale nu este, în definitiv, decît o formă deghizată și mai rafinată a simplei ingerări de pămînt.

În ceea ce privește utilizarea argilei pe cale externă, animalele, care cunosc din instinct plantele necesare sănătății lor, se scaldă în mocirla argilei cînd sînt rănite sau bolnave.

Oamenii au folosit-o și ei în felul acesta din vremurile cele mai îndepărtate, iar în literatura medicală descrierile acestei utilizări abundă.

„Nămolul cuțitarilor", care nu era altceva decît argila, se folosea pînă de curînd în Franța contra arsurilor. În prezent, se cunoaște acțiunea asemănătoare a caolinului, a silicatului de alumină. Ori argila este compusă, într-o mare măsură, din acest ultim produs.

Moștenitor al unei îndelungate tradiții, parohul Kneipp folosea în mod curent un amestec de argilă și de oțet pentru cataplasmele și pentru plasturii lui.

În zilele noastre, în R. F. Germania și în Elveția, anumiți specialiști ftiziologi aplică pe toracele bolnavilor un plasture de argilă caldă, care se ține, mai multe ore și uneori toată noaptea.

Proprietățile argilei sînt numeroase.

Cum s-a văzut mai înainte, argila este *antiseptică* și, ca toate celelalte antiseptice naturale (esențele aromatice, îndeosebi) ea nu prezintă inconvenientele anumitor antiseptice chimice uzuale, care omoară microbii lezînd totodată celulele care ne alcătuiesc țesuturile.

Alexis Carrel, ca mulți alții, a vorbit adesea depre „inteligența naturii". Argila este cu siguranță înzestrată cu ea, dar inteligența aceasta, așa cum scria el, este inexplicabilă încă cu ajutorul cunoștințelor noastre actuale.

Proprietățile *bactericide* ale argilei sînt întrebuințate cu folos în numeroase stări infecțioase: enterite, colite, colibaciloză, afecțiuni pulmonare sau parazitare (parazitoze intestinale).

O plagă purulentă tratată cu argilă se lecuiește cu o rapiditate care ne uimește. Puroiul este eliminat și țesuturile se refac. Cum s-a constatat și la varză, argila — pe cale internă sau externă — colectează puroiul și, de fapt, dezinfectează, curăță organismul.

Analiza efectuată în mai 1928 de prof. *Laborde,* de la Facultatea de Farmacie din Strasbourg, a permis să se constate că argila curativă este sterilă, adică *lipsită de germeni microbieni.*

Se pare, pe de altă parte, că argila este radioactivă, ca de altfel, probabil, toate corpurile. Concentrația ei ar fi, după zone, de la 0,3 la 1,25 unitate Mache.

Alături de proprietățile ei antiseptice și *cicatrizante,* argila este un *absorbant* remarcabil: 5 g sînt de ajuns ca să decoloreze 10 cm^3 ai unei soluții de albastru de metilen de 0,1%. Ea absoarbe mirosu-

rile urîte (dezinfectare ușoară a tinetelor și a oalelor de noapte). Puterea ei absorbantă explică probabil păstrarea ouălor după moda extrem-orientală. Fiecare a auzit despre „ouăle stricate" ale chinezilor. Nu sînt ouă stricate, ci ouă care au fost conservate în pămînt argilos.

Alături de puterea ei absorbantă, putem pune proprietățile *antitoxice*. Li s-a administrat, șobolanilor o cantitate minimă dintr-o soluție de stricnină și au murit după cîteva minute. Aceeași doză de stricnină dată altor șobolani în care s-a adăugat puțină argilă nu le-a provocat nici un rău.

Puterea *absorbantă* a argilei este, de asemenea, considerabilă; argila s-a folosit totdeauna pentru a elimina mirosul neplăcut al unor uleiuri medicinale și al anumitor materii grase care vor să concureze untul.

Industria se servește de argilă pentru decolorarea uleiurilor minerale sau vegetale. Argila are proprietăți degresante și decolorante: spălătorii romani puneau rufele în apă argiloasă (pămînt de piuă). În Statele Unite se utilizează în fiecare an sute de mii de tone de pămînt de piuă, mai ales pentru tratarea produselor petroliere.

Analiza argilei verzi s-a soldat cu cifrele următoare: siliciu 49,10%; alumină 14,61%; seschioxid de fier 5,65%; var 4,44%; magneziu 4,24%; acizi alcalini 3,08%; anhidridă titanică 0,74%; umiditate 7,40%; pierdere la foc 10,85%.

Puternicul ei conținut în siliciu o recomandă în numeroase afecțiuni, îndeosebi arterioscleroză, tuberculoză, îmbătrînire și în stări degenerative multiple.

Importanța magneziului, a fierului, a calciului în terapeutică permite să se explice rolul curelor argiloase, în astenii, demineralizări, stări cancerigene, anemii.

ARGILA PE CALE EXTERNĂ

Prepararea pastei de argilă este foarte simplă: punem argilă într-un recipient de sticlă, de lemn, de faianță, de porțelan (niciodată în vas de metal sau din material plastic) și amestecăm — adăugînd apă — pînă obținem o pastă densă, puțin mai moale decît pasta de modelat. Unii recomandă să acoperim argila cu apă și să așteptăm cîteva ore ca să se obțină un terci omogen.

Din ea vom face *cataplasme*, groase (după indicații) de 1,5—2 cm și cu o suprafață care să depășească puțin regiunea tratată.

Cataplasmele (plasturii) vor fi, după caz, aplicate reci, călduțe sau calde:

— Reci, pe regiunile inflamate sau pe partea de jos a abdomenului, în acest caz reînnoindu-se de îndată ce se încălzesc (15, 20, 30 de minute în genere). Dacă persistă senzația de rece, se va înlocui cataplasma printr-una călduță.

— Călduțe sau calde pe regiunea hepatică, pe rinichi, pe vezică, pe oase. Cataplasma va fi aplicată direct pe piele, la nevoie prin intermediul unui tifon.

Anumite afecțiuni (afecțiuni cardiace, contuzii, varice) se tratează, cel puțin la început, prin aplicări de *comprese*, și apoi cu cataplasme.

Pentru a le prepara este de ajuns să obținem o fiertură foarte limpede, în care vom înmuia o bucată de pînză care nu se stoarce înainte de așezarea pe locul respectiv.

Cataplasmele și plasturii se vor fixa, după regiunile tratate, printr-o fașă Velpeau, o centură de flanelă sau un bandaj în formă de T (pentru perineu).

Pentru un plasture la ceafă, se fixează banda de imobilizare în jurul frunții, nu al gîtului.

Durata aplicării variază, după caz, de la o oră, la două-trei ore, uneori toată noapea. Dacă apar senzații neplăcute (frig, durere), se va scoate cataplasma și nu se va reînnoi decît după 12 sau 24 de ore. În cazul în care cataplasma se usucă prea repede, va fi înlocuită prin alta proaspătă.

După scoaterea plasturelui sau a cataplasmei, rămășițele aderente la piele se îndepărtează prin spălări simple cu apă rece sau încropită.

Ritmul aplicărilor variază după afecțiuni și după reacțiile bolnavului.

— *Abcese, supurații diverse:* se reînnoiesc plasturii din jumătate în jumătate de oră, apoi dintr-o oră și jumătate într-o oră și jumătate, zi și noapte, dacă este necesar.

Pentru noapte se poate înlocui plasturele printr-o compresă cu apă argiloasă, care se va reînnoi o dată sau de două ori.

— *Regiunile lombare, abdomen, partea inferioară a acestuia, regiunea hepatică:* aplicările pot provoca reacții mai mult sau mai puțin vii. De aceea, le vom limita la o cataplasmă pe zi, menținută două pînă la patru ore. Vom putea uneori să lăsăm plasturele toată noaptea.

Nu vom face mai multe aplicări în același timp. În cazul în care plasturii vor fi indicați în mai multe locuri (partea de jos a abdomenului și plămînul, de exemplu), se va respecta un interval de două la patru ore între diversele aplicări.

Femeile se vor abține de la aplicări de argilă în timpul menstrei.

După folosire este necesar *să aruncăm argila*, căci este impregnată de toxine. Se vor spăla bandajele utilizate.

Orice cură externă cu argilă trebuie precedată sau însoțită cu un tratament dezintoxicant intern prin fitoaromaterapie, suc de lămîie, laxative ușoare, argilă în genere, alimentație echilibrată atoxică.

O dată începută cura de argilă nu trebuie întreruptă — decît în cazuri de excepție. Ea declanșează, un ansamblu de procese succesive (drenaj, revitalizare), iar oprirea lor ar putea fi nefastă. La început, ca și în alte numeroase cure active, se va putea observa o agravare aparentă a afecțiunii (mărirea unei plăgi atone, a unui ulcer, recrudescența temporară a durerilor reumatice).

Vom începe totdeauna cu cataplasme mai subțiri (1/2 cm), puțin întinse, timp de una la două ore. Progresiv, se vor utiliza plasturi de 1—2 cm grosime, de formate mai mari și cu durate de aplicare mai lungi. Toate acestea, cu condiția ca ele să fie bine suportate.

Pe lîngă plasturi și comprese, argila poate fi întrebuințată cu folos pentru *pudrare*, în chip de talc, atît la sugari, cît și la copii și la adulți. Peste jupuirile cutanate și peste plăgi, pudrarea cu argi-

lă are o acțiune antiseptică și cicatrizantă. La fel și pentru crăpături, eczeme, ulcere, anumite cazuri de eritem.

Măștile de frumusețe conțin foarte adesea argilă. Se va proceda mai simplu, mai economic și mai eficace, folosind argila în pudră, din care se va face o pastă cu jumătate apă, jumătate suc de castravete, de roșii sau de struguri (R. *Dextreit*). Pasta aceasta va fi întinsă în strat subțire pe toată fața și păstrată pînă se usucă: cincisprezece minute pînă la o jumătate de oră. Se va îndepărta cu apă călduță. Procedeul acesta, o dată pe săptămînă, prezintă numai avantaje. Se tratează astfel acneea, erupțiile feței, cuperoza, ridurile. Argila praf, amestecată cu ulei de măsline, dă o cremă alinătoare, deopotrivă de eficace în toate cazurile enumerate.

Pe de altă parte, argila poate fi utilizată în *injecții vaginale* și în *spălături*, în doze de 3—4 linguri la litrul de apă, ușor încropită (scurgeri albe, metrite, colite, rectite, parazitoze intestinale).

Pentru bolnavii cu *prescrieri de băi de nămol*, care n-au timpul sau mijloacele de a se duce într-o stațiune termală specializată, prezentăm mijlocul de a beneficia, totuși, de metoda aceasta terapeutică: se va prepara un terci de argilă în cantitate suficientă pentru a umple o cadă sau un butoi. Baia va putea fi folosită de mai multe ori. Va fi de ajuns să adăugăm, de fiecare dată, o cantitate suficientă de apă caldă.

Durata acestor băi va fi de 5—10 minute la început, apoi de 15—20 de minute. Băile se vor face din două în două zile sau de două ori pe săptămînă, timp de o lună. Se repetă dacă este necesar după o întrerupere de trei-cinci săptămîni. Sînt indicate mai cu seamă în cazuri de artritism, afecțiuni reumatismale sau osoase și deopotrivă în anemie.

Băile locale vor fi practicate în cazul reumatismelor mîinilor sau ale picioarelor. În măsura posibilităților apa de mare este preferabilă sau cea în care s-a pus sare marină.

Prin compoziția ei, sarea marină *nerafinată* a ocupat totdeauna un loc important în tratamentele unor numeroase afecțiuni. Ea conține magneziu, brom, iod, cupru, nichel, aur, cobalt, sodiu, fosfor, calciu, în starea de săruri diverse, în substanțe ponderabile sau sub formă de catalizatori. De aceea intervine în mod obligator în carențe și acționează puternic în fenomenele de oxidoreducere. Proprietățile ei bactericide, tonifiante și citofilactice sînt de vreme îndelungată recunoscute și folosite din plin.

Sarea marină poate fi socotită intermediarul dintre mare și pămînt. Ca și argila, ea pare să extragă toxinele.

Apa sărată este indicată pentru spălarea plăgilor, gargare, băi ale gurii artrita dentară și pioree (supurație); este recomandat să se facă, în fiecare dimineață și de mai multe ori pe zi, băi ale gurii cu apă foarte sărată: o lingură cu sare marină la un pahar de apă.

Băile cu apă sărată sînt tonifiante, antiscrofuloase, antianemice: 2—3 kg de sare marină pentru o baie caldă de 15—20 de minute pentru adulți (1 kg pentru un copil mai mic de 12 ani). Se vor face, astfel, una două băi pe săptămînă.

Băile de picioare, calde, cu apă sărată (3 mîini de sare marină) au virtuți asemănătoare.

În anumite cazuri de dezechilibru endocrin, se va adăuga băii calde sărate un decoct de *vareci* (iarbă de mare) *veziculari* (goemon) sau de *laminaria flexicaulis*, alge curent folosite (cf. capitolului: *Alge, laminari, vareci*).

Cataplasmele pregătite cu vareci veziculari și cu sare au, pe de altă parte, efecte asupra obezității.

Sarea marină și apa sărată ne fac imediat să ne gîndim la *apa mării*, ale cărei virtuți terapeutice, cunoscute de milenii, au fost explicate științific prin multiple lucrări.

Compoziția apei de mare este complexă: sodiu, potasiu, litiu, cesiu, rubidiu, calciu, stronțiu, bariu, magneziu, aluminiu, titan, fier, mangan, cobalt, zinc, cupru, plumb, argint, arsenic, staniu, brom, iod, fosfor, acid sulfuric, fluor, clor, amoniac, siliciu, materii organice bazice și acide, acizi organici, materii coloidale, radioactivitate (citate de laboratorul biomarinei).

Complexitatea ei nu a permis să fie reconstituită și încercările de creștere de animale și de culturi vegetale în apă de mare artificială s-au soldat cu eșecuri.

Se cunosc, de vreme îndelungată, efectele adesea remarcabile ale băilor calde de *apă de mare*, în reumatisme, artroze, afecțiuni ginecologice, sindroame dureroase în ansamblul lor. Unul dintre prietenii mei, un bătrîn medic breton familiarizat de numeroși ani cu terapeuticele apei de mare, preconizează de multă vreme un tratament original al tuberculozei osoase. Este vorba pur și simplu de o plută pe care să fie întinși bolnavii, în așa fel încît marea să-i acopere aproape în întregime. O șalupă cu motor trage pluta. La acțiunea apei sărate s-ar adăuga astfel un masaj plăcut, tonifiant al țesuturilor.

Voi reaminti pe scurt că anumite produse farmaceutice nu sînt decît niște diluții azotonice de apă de mare extrasă de la 10 sau 20 m adîncime. Identitatea acestor soluții cu mediul interior al animalelor superioare este de așa natură încît ne permite să facem să trăiască celule izolate, îndeosebi globulele roșii și albe. De aceea, preparatele acestea au dobîndit, de mulți ani un loc de frunte în tratamentul a numeroase afecțiuni, vizînd o regenerare veritabilă a organismului: înlocuirea treptată a mediului interior, sărăcit sau murdar, cu mediul cel mai potrivit dezvoltării și activității optime a celulelor. Țin de tratamentul acesta afecțiuni foarte diverse:

— La sugari: toxicoza, gastroenteritele, anorexia, unele eczeme.

— La copii și la adulți: sindroame dizenterice, enterite și constipația, numeroase afecțiuni cutanate, tuberculoza, unele afecțiuni endocrine, și ginecologice, rinitele, sinuzitele, anumite mielite, senescența, anemia astenia.

Apa de mare poate fi utilizată ca atare, pe cale orală, în toate sindroamele și afecțiunile citate mai înainte.

Iată acum — cu toate că subiectul nu are legătură directă cu argila — cîteva cuvinte despre *nisip* și despre aplicările lui.

Băile de nisip au indicații multiple: debilitate, demineralizare, rahitism, afecțiuni osoase, artritisme, reumatisme. Herodot, cu circa cinci secole înaintea erei noastre, îi evidenția aplicațiile în astm,

congestii pulmonare, în gută, unele paralizii, în slăbire, hidropizie și nevralgii.

Ca să faci asemenea băi, este de ajuns să sapi ușor în nisip, să te lungești în groapă și să te acoperi cu un strat destul de gros, în afară de cap, bineînțeles, pe care îl vei apăra de soare cu o umbrelă. Băile acestea vor fi făcute în afara perioadelor digestive și nu trebuie să depășească, la început, peste 15 minute; în opt-zece zile, se ajunge la o oră pe zi, în două sau trei ședințe.

Ca și pentru băile de mare sau de rîu, le vom întrerupe la apariția senzației de frig.

Cataplasmele de nisip nu trebuie nici ele uitate. Punem la încălzit nisipul (de mare, sau, la nevoie de rîu), într-o oală ori într-un cuptor. Îl turnăm într-un săculeț adaptat regiunii pe care dorim să-l aplicăm. Cataplasma va fi menținută o jumătate de oră, o oră sau mai multe, și vom repeta tratamentul de două pînă la patru ori pe zi (nevralgii, demineralizare).

ARGILA PE CALE INTERNĂ

Argila nu este mai greu de absorbit decît bismutul sau caolinul prescrise în mod frecvent. Ea pare în plus, pentru unii autori, superioară acestor produse și indicațiile ei sînt mai numeroase. De foarte multă vreme, dealtfel, argila a făcut parte din multe preparate farmaceutice și, de curînd, un laborator a lansat un nou preparat pe piață.

Trebuie să adoptăm o argilă grasă, cernută fin, lipsită de nisip, nefiartă și neamestecată, cu produse medicamentoase. Există argile verzi, albe, galbene, roșii. Cîteva testări ne pot permite să determinăm, pentru fiecare bolnav, varietatea mai activă. În principiu, argila din zona în care trăim este cea mai recomandabilă. Personal, folosesc, în general, argila verde.

Doza zilnică obișnuită este o linguriță pentru 3/4 de pahar de apă (1/2 de linguriță pentru copiii sub 12 ani). Poate să ne prindă bine dacă începem prin a bea numai apă argiloasă timp de patru-cinci zile. Pentru anumite afecțiuni: dizenterie, afecțiuni gastrointestinale, anemii, tuberculoză, vom putea, dimpotrivă, să luăm 2—3 lingurițe pe zi.

Pregătirea trebuie să se facă în ajun: punem o linguriță cu argilă în 3/4 de pahar cu apă, o lăsăm toată noaptea și, a doua zi dimineața, sorbim după ce am amestecat-o (în pahar). Putem deopotrivă să ne luăm argila la culcare sau chiar cu o jumătate de oră înaintea uneia dintre mesele principale.

Dacă apare o constipație consecutivă să micșorăm doza de argilă, sporind cantitatea de apă și ingerînd rația în două sau trei reprize în cursul zilei (cu o jumătate de oră înainte de mese). În cazul persistenței constipației, trebuie să întrerupem ingerările de argilă vreme de zece pînă la cincisprezece zile.

Copiilor, care în mod evident nu pot să înghită soluția de argilă, le vom prepara niște mici perișoare de argilă, cu o infuzie aromatică (muguri de pin, eucaplit, cimbrișor, mentă). Vor suge perișoarele acestea și vor obține aceleași binefaceri.

Se recomandă să sugem aceste mici bucăţi de argilă, în caz de gingivite, stomatite, pioree alveolară, anghine, guturaiuri.

În acord cu majoritatea autorilor, eu recomand continuarea primei cure de argilă timp de trei săptămîni. Apoi se va relua zece zile pe lună sau o săptămînă din două.

Cura de argilă este incompatibilă cu o alimentaţie bogată în materii grase; se indică să se bea, între mese, citronade, infuzii sau o apă curată în cantităţi suficiente.

Acţiunile *bactericidă şi antiseptică* ale argilei, înfăţişate mai sus, merită reţinute. Puterea ei *absorbantă* îi permite, în plus, să neutralizeze gustul neplăcut al anumitor ape. Argila poate fi folosită pentru sterilizarea apelor de băut. Este de ajuns să adăugăm cîteva fărîmituri la litru. În caz de epidemii, lămîia sau argila vor fi întrebuinţate cu regularitate în felul acesta.

În intestin, argila absoarbe gazele şi toxinele nefaste. Se va administra îndeosebi bolnavilor atinşi de afecţiuni contagioase.

În afecţiunile tubului digestiv „pansamentul" cu argilă este superior altora datorită proprietăţilor sale *eliminatorii, cicatrizante* şi *reconstitutive* (ulcer, cancere, dizenterii, colite, enterite).

Nou-născuţii atinşi de diaree vor beneficia zilnic de cîteva linguriţe cu apă argiloasă. În unele cazuri, constipaţia este favorabil influenţată de acelaşi tratament.

Datorită proprietăţilor ei polivalente, ingerarea argilei este indicată de asemenea în anemie, limfatism, furunculoză, deoarece curăţă sîngele şi întregul organism, neutralizează toxinele, aduce în mediul intern şi în celule anumite elemente indispensabile vitalităţii şi apărării lor: siliciu, alumină (oxid sau hidroxid de aluminiu), fier, calciu, sodiu, potasiu, magneziu.

Stadiul actual al cunoştinţelor în urma analizei argilei nu ne permite totuşi să explicăm toate efectele şi posibilităţile. Încă sîntem nevoiţi să admitem că n-am putut găsi explicaţii pentru toate „misterele". E cert că o vor face generaţiile viitoare.

Oricum ar fi, argila stimulează organele cu deficienţe şi — întocmai ca oligoelementele cu care este bogat înzestrată, pare uneori să acţioneze mai mult *prin prezenţa ei* decît prin cantitate.

Argila acţionează asupra glandelor endocrine, pe care le reglementează, lucrînd uneori ca excitant, alteori ca moderator.

Argila este şi un antiparazitar puternic şi cel care o foloseşte va constata aceasta prin examinarea scaunelor.

Cu prilejul analizei pe care a efectuat-o în legătură cu argila, în 1928, prof. *Laborde*, de la Facultatea de Farmacie din Strasbourg, declara în concluzie: „Glia lecuitoare, luată cu regularitate sau periodic este darul purificator, înviorător, compensator şi vindecător, — proprietate esenţială a naturii. Este un puternic dinamogen care restabileşte echilibrul „trezind" activitatea glandelor deficiente. Ea (argila) zădărniceşte culturile microbiene, le ucide, sporeşte activitatea fermentului diastazic care există în celule. Este înzestrată cu puterea de a absorbi produsele inflamaţiei şi activează eliminarea materiilor fecale. Glia lecuieşte restabileşte forţa, capacitatea de rezistenţă, redă voioşia şi bucuria muncii, reglementează circulaţia intracorporală"

Profesorul *Graeser*, la rîndul său, scrie că argila „este necesar să devină un medicament casnic și că orice mamă de familie ar trebui să învețe s-o folosească".

„În toate instituțiile, cazărmile, închisorile, în care infecțiile se strecoară și se răspîndesc atît de ușor, ca și pe pachebotturi, praful de argilă ar trebui să fie totdeauna la dispoziție.

Medicamentul acesta este total neprimejdios, chiar luat în zadar sau în cantitate prea mare. Produse cu mult mai primejdioase sînt înghițite de public, fără critică și fără examinare".

INDICAȚII ȘI MODURI DE FOLOSIRE ALE ARGILEI[1]

● *Abcese, antrax (dalac), furuncul, panarițiu:* cataplasme groase menținute cca o oră. În cazul senzației de căldură intensă, reînnoiți ceva mai curînd cataplasma înlocuind-o cu una proaspătă. Patru, pînă la șase cataplasme pe zi sau, în alternanță, de două sau de trei ori pe zi:

— cu cataplasme calde de cepi coapte în cuptor, lăsat o oră;

— cu aplicații de foi de varză;

— cu comprese pe baza unui amestec deosebit de esențe aromatice naturale.

Vom mai continua tratamentul cîteva zile, după sfîrșitul supurației.

Tratamentul general adoptat — dezintoxicație (regim, plante).

Argilă pe cale internă, în fiecare dimineață.

● *Abcese dentare:* cataplasme cu argilă pe obraz, pe care le vom reînnoi din două în două ore. Bineînțeles, după consultația la stomatolog.

● *Acnee:* aplicații, de două sau de trei ori pe săptămînă, de apă argiloasă sau de nămol, pe care îl lăsăm să se usuce. Îl spălăm după douăzeci de minute, cu apă curată sau cu apă de trandafiri, și tamponăm cu suc de lămîie.

Agrila pe cale internă, în fiecare dimineață.

● *Adenite* (cf. abcese).

● *Aerofagie* (cf. ulcer gastric).

● *Afecțiuni nervoase* (ticuri, coree, convulsii, spasme, epilepsie, paralizii): cataplasme cu argilă pe ceafă, pe coloana vertebrală și pe partea de jos a abdomenului. Frecționări ale membrelor și ale coloanei vertebrale.

Argila pe cale internă: o linguriță de 1/2 pahar în apă, în fiecare zi, timp de zece-douăzeci de zile.

Consultație medicală necesară.

● *Albuminurie* (cf. rinichi).

● *Anghină, laringită:* Cataplasme de argilă pe gît, de trei sau de patru ori pe zi, cîte două ore fiecare. Gargare cu apă sărată, cu

[1] Cf. Prefața de la începutul lucrării, ca și generalitățile din capitolul XI. In plus, aplicațiile foilor de varză sau folosirea de complexe alese de esențe aromatice naturale ni s-au părut, adesea, mai eficace.

apă cu sare de lămîie, cu apă argiloasă sau cu un decoct de frunze de mur, cu un amestec ales de esențe aromatice naturale, mult diluate cu apă călduță.

● *Antrax* (sau *dalac*) (cf. abcese).

● *Artrită dentară, pioree* (scurgere de puroi): să se alterneze, în pasta de dinți, argila și apa foarte sărată (o lingură pentru supă cu sare marină *brută*, la un pahar de apă). Această apă sărată trebuie folosită în fiecare zi în băi de gură, timp de două-trei minute.

Să se sugă o bucățică de argilă în timpul zilei și la culcare.

● *Astenie* (cf. oboseală generală).

● *Astm, bronșite:* cataplasme călduțe de argilă pe piept și pe spate: de la două la patru ore pe zi.

Inhalații de esențe aromatice naturale.

● *Blefarite* (cf. ochi).

● *Răni* (cf. plăgi).

● *Bronșite* (cf. astm).

● *Arsuri:* cataplasme groase, de o oră, intercalînd un tifon între arsură și argilă. Să nu se scoată tifonul dacă este lipit de țesături. Argila evită infecția, elimină celulele necrozate (cangrenate), înlesnește cicatrizarea. Să se reînnoiască din două în două ore, chiar și noaptea, pînă la formarea de țesuturi noi. Ne vom mulțumi atunci cu trei sau patru aplicații de cîte două ore, în fiecare zi, apoi cu una sau două pînă la cicatrizare. Cicatrizarea este în genere de bună calitate. Pentru arsurile mîinilor și picioarelor, afundăm membrul cu arsură într-un recipient conținînd nămol de argilă, și-l ținem timp de o oră. Să se reînnoiască de două ori pe zi.

Între fiecare aplicație, pansament cu un complex special de esențe aromatice naturale.

Vedeți, de asemenea; *varza*... și, pentru arsurile grave, medicul.

● *Cardiace* (afecțiuni): începeți cu comprese de apă argiloasă la 18—20°, mai întîi de o jumătate de oră, iar după cîteva zile, de la o oră la două ore.

În cazul în care compresele sînt bine suportate, după opt pînă la zece zile le înlocuiți cu cataplasme subțiri (1/2 cm), ușor încropite, ținîndu-le o oră sau două.

După cîteva zile, dacă este bine tolerată, se lasă cataplasma pe loc, șase pînă la opt ore.

Dar, înainte de orice, adresați-vă unui medic.

● *Congestie cerebrală și insolație:* cataplasme reci de argilă pe ceafă: durata — o oră. Să se reînnoiască de mai multe ori pe zi. În același timp, cataplasmă pe partea de jos a abdomenului (de două ori cîte două ore pe zi).

Continuați vreme de cîteva zile.

Puteți alterna cu aplicații de foi de varză.

● *Constipație:* cataplasme de argilă, reci, pe abdomen: de două ori cîte două pînă la trei ore și toată noaptea, la nevoie. Argilă pe cale internă: o linguriță cu argilă în 1/2 pahar de apă, în fiecare zi;

cura de la zece la douăzeci de zile. (Opriţi tratamentul dacă nu s-a ameliorat repede constipaţia).

● *Contuzii:* cataplasme reci de argilă cu o durată de o oră pînă la două ore. Reînnoiţi de mai multe ori pe zi.

Compresă cu apă argiloasă pentru noapte.

De asemenea, aplicaţii de foi de varză.

● *Dermatoze:* argilă pe cale internă, în fiecare dimineaţă.

Fitoterapie potrivită.

Local: badijonări cu argilă o dată sau de două ori pe zi, pe care o lăsăm să se usuce; se spală după douăzeci de minute.

● *Dureri reumatice, nevralgii:* cataplasme de argilă, reci sau călduţe în crize acute, calde în stadii cronice. Două sau trei aplicaţii pe zi, de la două la patru ore, sau toată noaptea. O singură aplicaţie pe zi pentru un tratament de întreţinere.

● *Oboseală generală* (de asemenea *anemie, neurastenie, limfatism, rahitism):* argilă pe cale internă — o linguriţă în 1/2 pahar de apă, în fiecare zi, în perioade de la zece la douăzeci de zile.

De asemenea, îngurgitări de apă de mare.

Cataplasme de argilă călduţă pe ceafă şi pe partea de jos a abdomenului (de la două la trei ore, dacă sînt bine tolerate).

● *Ficat, vezicula biliară* (icter, ciroză, congestie, colici hepatice, tumori): cataplasme aproape reci, lăsate două ore (dacă nu există senzaţia de frig, de proastă dispoziţie, de dureri). Dacă aplicaţiile sînt bine suportate, după cîteva zile, se vor aplica cataplasme mai groase (2 cm). În caz contrar, aplicaţi o cataplasmă călduţă sau caldă. Cataplasma de seară poate fi păstrată toată noaptea, dacă nu provocă nici o tulburare.

● *Furuncule şi foliculi ai nărilor:* aplicaţii repetate, de cîte o oră fiecare, a unei „perişoare" de argilă, introdusă în nară (cf. *abcese*).

● *Guşă:* cataplasme de argilă pe toată faţa anterioară a gîtului. Se păstrează toată noaptea.

● *Hemoroizi:* mici cataplasme de argilă, reci, păstrate de la o oră la două ore. Se pot alterna cu aplicaţi de foi de varză. Tratament general indispensabil.

● *Gambe* (varice, sindroame vasculare diverse): ungeţi gamba cu un strat de argilă lichidă. Lăsaţi-o aşa o oră, apoi spălaţi-o. Se aplică o dată sau de două ori pe zi. Se poate alterna cu aplicaţii de foi de varză. Tratament general indispensabil.

● *Lumbago:* cataplasmă de argilă, călduţe sau calde, una sau două pe zi, de la două la patru ore sau toată noaptea, dacă nu provoacă tulburări.

● *Metrite:* instalaţii vaginale zilnice, cu două linguriţe de la argilă la o cană cît un ţap de bere, cu apă călduţă. Consultaţie ginecologică.

● *Migrene:* cataplasme de argilă, alternativ, pe frunte și pe ceafă; pe frunte, argilă rece timp de-o oră, pe ceafă, argilă călduță sau caldă, timp de două ore. Băi calde la picioare.

(Tratamentul cauzei indispensabile: ficat, ovare...).

● *Nevroze:* argilă pe cale internă, respectiv o linguriță în 1/2 pahar de apă, în fiecare zi, într-un interval de la zece la douăzeci de zile. Cataplasme de argilă pe ceafă, timp de o oră, două, trei sau patru ore pe zi. Aplicații pe frunte, pe partea de jos a abdomenului, pe coloana vertebrală.

● *Otite:* cataplasme pe ureche, depășind-o, mai ales posterior; se reînnoiesc din oră în oră sau din două în două ore. Pentru afecțiunile ușoare sau cronice, cîte o cataplasmă sau două, menținute două ore, în fiecare zi. De trei ori pe săptămînă, cîteva picături de lămîie (exceptînd cazul timpanului perforat). Se pot pune, în ajun, cîteva picături de ulei de măsline călduț. Consultație O.R.L.

● *Plăgi:* cataplasme reci de argilă, cu durată de la o oră la două ore, reînnoite de două sau de trei ori pe zi. Se va spăla apoi cu apă sărată și se va aplica o compresă cu apă argiloasă. S-au putut constata cazuri în care corpuri străine au fost extrase de argilă.

(Cataplasmele de argilă acționează favorabil în cazurile de *aderențe* sau de *cicatrici*).

● *Plăgi* (infectate, cangrenoase): cataplasme groase, ținute circa o oră, reînnoite mai repede în caz de dureri sau de senzație de căldură insuportabilă, de șase pînă la opt ori pe zi. Pansament umed cu decoct de cimișir (sau merișor) (40 g de frunze la litrul de apă, fiară pînă se reduce la jumătate), sau cu o soluție diluată de esențe aromatice alese.

N.B. La începutul tratamentului, se manifestă, de obicei, o agravare aparentă (extinderea plăgii sau a ulcerului), datorată eliminării țesuturilor cangrenate.

● *Pleurezii:* cataplasme localizate călduțe, alternativ, pe piept și pe spate, o zi din două (de o parte sau de ambele părți), două sau trei ore. În același timp, cataplasme reci pe partea de jos a abdomenului, o zi din două, alternate cu cataplasme călduțe pe regiunea hepatică, de la două pînă la patru ore. După trei săptămîni, se va putea aplica zilnic o cataplasmă călduță, pe piept și pe spate (trei pînă la șase ore).

De asemenea, esențe aromatice pe cale bucală și în inhalații. Trebuie consultat de urgență doctorul.

● *Prostatism:* cataplasme de argilă reci, alternate cu aplicații de foi de varză, o dată sau de două ori pe zi, de la două la trei ore.

● *Rinichi* (nefrite, colici nefritici, litiază, albuminurie), argilă pe cale internă: o linguriță într-o jumătate de pahar cu apă, în fiecare zi, în cure de zece pînă la douăzeci de zile. Cataplasme de argilă, reci, alternate cu aplicații de foi de varză, o dată sau de două ori pe zi, două-trei ore.

● *Sinuzite:* să se ia apă argiloasă, de două pînă la trei ori pe zi (o linguriță de argilă într-o ceașcă de apă, preparată cu 24 de ore

înainte). Să se repete de mai multe ori inspirarea prin fiecare nară. De asemnea, inhalații cu un amestec de esențe aromatice (eucalipt, cimbrișor, ace de pin, lavandă). Dacă este nevoie, cataplasme cu argilă de-a lungul pereților nasului și pe frunte.

● *Tumori:*

1. Să ne aducem aminte că, adesea, *cancerele* sînt afecțiuni generale și că tumoarea nu este decît o manifestare locală. Mare importanță trebuie acordată prin urmare tratamentului general și unei alimentații biologice. Medicul va fi consultat de urgență, ceea ce nu exclude aplicațiile de cataplasme cu argilă.

Se începe cu cataplasme subțiri (1/2 cm), o dată pe zi, cu o durată de o oră sau două. În același timp se aplică o cataplasmă pe partea subombilicală a abdomenului, timp de două ore.

După o săptămînă, două cataplasme pe zi, pe tumoare (două sau trei ore), și una pe partea inferioară a abdomenului.

Durata de aplicație neprecizată. Metoda este doar un adjuvant.

2. *Tumori benigne:* o cataplasmă sau două în fiecare zi (de fiecare dată cîte două-trei ore). Fără efecte certe.

● *Ulcer gastric:* cataplasme zilnice cu argilă pe scobitura epigastrică, între mese (la două ore după mese; ridicați cataplasma cu o oră înainte de masa următoare).

Pe cale internă: 1/2 linguriță de argilă în 1/2 pahar de apă, cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă (vezi *varză*).

● *Negi, papilom, noevus:* aplicarea unei mici cantități de argilă, timp de o oră-două, reînnoită de mai multe ori pe zi. Tratamentul acesta poate cere mai multe săptămîni și rămîne adesea ineficace. Intervenția medicului este, în general, indicată.

● *Vezică:* două cataplasme pe zi, ținute două pînă la patru ore, în afară de cazul răcirii sau al unei indispoziții oarecare (mult după mese și niciodată în timpul menstrei).

● *Ochi* (diverse iritații, *conjunctivite, blefarite*): consultația oftalmologică este indicată.

Local: cataplasme de argilă așezate pe o bucată de tifon, aplicate peste ochiul închis. O dată sau de două ori pe zi; dacă este necesar, pînă la vindecare.

Pe de altă parte, loțiuni și spălături ale ochilor cu mușețel, apă sărată ... și, de asemenea, formula următoare a dr. *Leclerc:*

Frunze de pătlagină . . . . 10 g
Flori de sulcină . . . . 5 g
Flori de albăstriță . . . . 5 g

Infuzie de cincisprezece minute în 250 g de apă clocotită. Se va strecura printr-o pînză (băi oculare, loțiuni).

Lămîie: cîte o picătură de suc în fiecare ochi, de două sau de trei ori pe săptămînă.

● *Ochi înlăcrimați* (astuparea căilor lacrimale): lămîie în ochi, cataplasme de argilă peste pleoape și de-a lungul peretelui lateral al nasului. Se va consulta un medic.

CAPITOLUL IX

POLENUL

Ca şi argila, nici polenul nu-şi găseşte locul printre legume sau fructe. Dar, dată fiind bogăţia deosebită a constituenţilor săi, şi implicit proprietăţile pe care le are, este îndreptăţit să fie prezent în paginile acestei cărţi. De altfel, am mai vorbit despre el şi în alte lucrări. Pentru capitolul acesta scurt, am extras esenţialul, rod al propriei mele experienţe, precum şi din alte lucrări anterioare, mai ales ale lui *Jaques Meurant,* apicultor la Castellane (din Basses-Alpes)[1].

Din numeroasele observaţii pe care le-am cules, adesea întîmplător, transmise chiar de către beneficiari, reiese că şi polenul merită numele de *aliment-medicament.*

Mă îndoiesc că polenul va putea fi clasat în vreo listă oarecare, şi mai ales că i se va impune vînzarea prin cutare sau cutare categorie de comercianţi. Cine ar putea fi vînzătorii? Oare nu găsim anumite categorii de pîini la brutari, în localurile de regim, la Inno, Preţunic şi la farmacişti? La fel şi pentru miere, lăptişor de matcă şi atîtea alte produse inclasibile, pentru că ţin totodată de aliment şi de un tratament.

Orice s-ar spune şi s-ar face va fi pesemne anevoios să li se interzică unor produse ale Naturii — chiar dacă sînt înzestrate cu puteri salvatoare — dreptul de a fi consumate zilnic cum se procedează de la origini, şi de a fi vîndute peste tot. Este cazul pătrunjelului, ale cărui proprietăţi sînt nenumărate. Unul dintre extractele lui figurează de vreme îndelungată în farmacopee. Ca să nu mai vorbim de morcov care a fost studiat de prof. *Léon Binet* şi de *M. Stgumza* pentru proprietăţile sale antianemice şi pentru acţiunea lui asupra tranzitului şi asupra florei intestinale[2]. Mai amintim şi cazul verzei care permite tocane bune, savuroase mîncăruri cu varză murată, dar a cărei acţiune este, de asemenea, recunoscută ştiinţific în ulcerul de stomac şi în ciroze. Este, desigur, şi cazul germenului de grîu, al algelor, al aromatelor şi al cîtor alte fructe, legume, cereale, toate „alimente-medicamente".

*
* *

[1] Îi mulţumesc lui J. Meurant că mi-a îngăduit, datorită produselor sale (polen, lăptişor de matcă, propolis...) o largă experimentare timp de 20 de ani.

[2] Cf. pentru *Louveau* şi *Caillas,* şi pentru *Lenormand,* dozajul medi al unor elemente, tabloul de la sfîrşitul capitolului.

Polenul face și el parte din această categorie. Grație excepționalei lui bogății în vitamine, în acizi aminați, în minerale și în oligoelemente diverse, aduce într-adevăr organismului numeroase elemente, absolut necesare, de care alimentația modernă este prea adesea lipsită!

Ca și în germenul de grîu sau în alge, elementele sale acționează sinergic, așa cum le-a asociat natura, nu în proporții fanteziste, (cum este cazul pentru numeroase fabricații moderne, produse incomplete, „de confecție").

Ca și în germenele de grîu sau algele alimentare, mierea sau uleiurile de masă pure (untdelemnul din măsline scurs înainte de teasc), polenul nu poate fi asimilat cu vreun medicament oarecare. Este, înainte de orice un aliment pe care bogăția sa nu-l lasă să fie consumat în doze exagerate.

Polenul este tonifiant. Persoanele în vîrstă, ca toți oamenii obosiți (intelectual sau fizic[1], femeile însărcinate...), vor beneficia de el în mod considerabil, uneori cu efecte rapide. Anemicii, indivizii cu o mai mică rezistență la infecții vor avea de la polen incontestabile foloase. Prin factorii de creștere pe care îi conține, polenul este folositor copiilor.

Asemeni altor produse naturale (mult mai mult chiar decît unele) polenul se comportă asemenea unui reechilibrant organic.

Experiența a dovedit că posedă în plus anumite proprietăți de reglementare (intestinală mai cu seamă) și dezintoxicare generală.

Pentru experimentarea pe care am întreprins-o în privința aceasta acum vreo 20 de ani, m-am servit de polenul lui *J. Meurant*. În felul acesta, am putut să controlez realitatea observațiilor pe care acest specialist și le notase cu conștiinciozitate vreme îndelungată.

Pe lîngă astenii, nervozitate și insomnie, numeroase tulburări colitice, de origini foarte diverse (socotind și colitele amoebiene, sînt fericit influențate de către curele de polen. Constipațiile, ca și diareele, chiar foarte vechi, sînt într-o însemnată proporție, ameliorate, ba chiar înlăturate. Bolnavi suferinzi de artroză vertebrală au putut să se declare ușurați în urma unei cure de polen.

Folosirea repetată a polenului i-a făcut să cîștige în greutate pe anumiți bolnavi slăbiți, pe care nimic nu reușea să-i redreseze ponderal, fără să le dăuneze celor predispuși la îngrășare. Prostatismul, dacă pot aprecia după ce mi-a fost dat să constat (pentru cazuri totuși destul de limitate) ar fi vindecat în parte prin curele de polen.

O cură va cuprinde, pentru un adult, 500 g pînă la 1 kg de polen, pe care îl va lua, în doze variabile, după caz și după individ, la micul dejun sau înainte de masa de prînz, însoțit de o înghițitură de apă. E preferabil să se înceapă printr-o linguriță, timp de opt pînă la cincisprezece zile. Se va spori progresiv pînă la doza de o lingură.

---

[1] Din punct de vedere sexual, sînt beneficiari ai polenului care s-au declarat mulțumiți. Experimentul, șoarecii hrăniți exclusiv cu polen și cu apă au putut să se reproducă dincolo de a șasea generație.

Pentu unii dintre cei care folosesc polenul, digestia poate avea la început, efecte laxative (în general discrete), pe care le vor aprecia mai ales constipaţii cronici. Ceilalţi, vor micşora doza.

Pentru copiii sub zece ani, doza de o jumătate de linguriţă, în fiecare dimineaţă, timp de o lună sau de două, pare să fie utilă şi necesară.

Vom putea repeta cu folos curele de polen. Două sau trei cure anuale, fiecare de cîte o lună şi jumătate pînă la două luni vor reprezenta ritmul optim pentru cei mai mulţi. Se vor alterna, asociindu-se, după cazuri, cu lăptişorul de matcă în doze de 1,50 g la 100 sau 125 g de miere (formula lui *J. Meurant*, citat mai înainte).

Ca şi pentru alimentaţie, se va cuveni să ne adresăm unui producător serios, care garantează puritatea produselor, condiţie *sine qua non* a eficacităţii şi a inocuităţii lor.

Un extract de polen a fost experimentat pe un anumit număr de copii între 3 luni pînă la 12 ani, aflaţi în evidenţa policlinicii medicale infantile J. B. Thiéry la Nancy (1974). S-au putut remarca efectele favorabile ale polenului în cazul lipsei poftei de mîncare, pe curba greutăţii, şi în astenie. „Faptul, conchid experimentatorii, că este vorba de un produs natural, de origine vegetală, nu poate decît să ne îndemne la prescrierea lui".

Compoziţia medie a polenului

(după *Louveau, Caillas* şi *E. Lenormand*)

Vitamine (în mg/g)	Acizi aminaţi (în % din greutatea netă total)	Materii minerale şi oligoelemente (în % de cenuşă)
1	2	3
Tiamină 8	Arginină 6	Potasiu 35
Riboflavină . . 18	Histidină. . . . 3	Magneziu 9 (1 la 12)
Ac. nicotinic . . 150	Izoleucină . . . 5	Calciu 10 (1 la 15)
Piridoxină . . . 5	Leucină 7	Cupru . . 0,07
Ac. pantotenic . 30	Lizină 7	Fier 0,2 (0,01 la 0,3)
Biotină 0,15	Metionină . . . 2	Siliciu 2 la 10
Ac. folic . . . 5	Fenilalanină . . 4	Fosfor 1 la 20
Lactoflavină . . 1,5	Treonină . . . 3	Sulf 1
Vitamina A (prezentă)	Triptofan . . . 1,5	Clor 0,8
Vitamina B_5 . . 17	Valină 6	Mangan 1,4
Vitamina C 150 la 450		
Vitamina D . . 0,4		
Vitamina E . . 0,25		
Inozitol 35		
Vitamina B_{12} (prezentă)		
Factori care reglementează creşterea şi numeroşi pigmenţi		

N.B. Polenul albinelor conţine circa 20% miere. Într-o lingură de supă (20 g), există deci 4 g de miere.

CAPITOLUL X

ALIMENTE BOGATE ÎN VITAMINE

M-am gîndit că ar fi interesant pentru cititor să-și poată face o idee despre bogăția de vitamine a anumitor alimente, dintre cele mai uzuale (sau care ar putea fi uzuale).

După cum se știe, vitaminele sînt clasate după solubilitatea lor în apă ori în grăsimi în două categorii: hidrosolubile și liposolubile. De aceea, am apelat la două tabele explicite, publicate de Institutul superior de alimentație. Diferitele alimente sînt clasate în ordinea descrescîndă a bogăției în vitamine. S-au consemnat în cursive alimente care cuprind patru vitamine în cantitate însemnată.

Se va putea constata că, în genere, cerealele, fructele și legumele ocupă, în privința aceasta, poziții excelente. Se va observa îndeosebi că frunzele de ridichi, de obicei aruncate la lada de gunoi, pot fi, ținînd seama de marea lor bogăție, infinit mai bine întrebuințate într-o farfurie de aperitive sau adăugate la ciorbe. Gospodinele, preocupate de sănătatea familiei lor au păstrat, trebuie s-o spunem, acest sănătos obicei moștenit din familie. Multe altele au făcut-o... în timpul ocupației. Atunci, se gîndeau să nu lase nimic să se piardă; dar, odată cu normalizarea situației au renunțat. Cum se va vedea, frunzele de ridichi valorează mai mult decît ar părea la prima vedere.

Pe vremuri, lumea știa să-și îmbogățească salatele cu frunze de condorul-doamnei (sau călțunaș) ori cu tufă de fragi; ceea ce se mai face dealtfel în anumite regiuni în care salatele „mixturate" își conservă respectabilitatea. Dar sîntem departe de timpul lui Napoleon I, în care salatele acestea numărau pînă la cincisprezece varietăți de vegetale amestecate.

Tot pe vremuri, gospodinele se gîndeau să nu-și lase niciodată supele de legume lipsite de cîteva lăstare de urzici. Analize relativ recente au dovedit, o dată mai mult, că datina era înțeleaptă și că oamenii din vechime „mergeau pe calea adevărului".

În vremea noastră, în care hipovitaminozele ca și carențele în general, sînt nenumărate și cu atît mai primejdioase cu cît, nu sînt diagnosticate nu este, poate, inutil să reamintim că în mod efectiv, cum scria *Claude Naitvelle*, „în plante se află o comoară".

Alimente bogate în vitamine hidrosolubile

C ● Antiscorbutic	B_1 ● Antiberiberic sau Antinevritic	B_2 ● De folosire nutritivă
Fruct de măceş	Drojdie de bere	Drojdie
Fruct de păducel	*Germeni de cereale*	Extract de drojdie
Pătrunjel	*Ficat crud*	*Ficat crud*
Ardei	*Gălbenuş de ou*	Extract de malţ
Varză verde	Seminţe de leguminoase	*Gălbenuş de ou*
Creson	Făină de linte	Rinichi (comestibil)
Măcriş	*Mazăre proaspătă*	Camembert (brînză de)
Frunze de ridiche	Lămîie	*Sfeclă* (specie de)
Mazăre proaspătă	Portocală	Vînătă
Varză de Bruxelles	*Stridie*	Prună uscată
Portocală	Castană	Seminţe de leguminoase
Lămîie	*Păpădie*	Fetică
Spanac	Boabe de cereale	Caisă uscată
Sfeclă (specie de)	Sfeclă (roşie)	Castană
Fetică	Sfeclă (altă specie de)	*Mazăre proaspătă (fină)*
Castană	Smochină uscată	Albuş de ou

C ● Antiscorbutică	B_1 ● Antiberiberica sau Antinevritic	B_2 ● De folosire nutritivă
Păpădie	Morcov	*Spanac*
Ficat crud	*Frunze de ridiche*	*Frunze de ridiche*
Grep	Stafidă	*Măcriş*
Vînătă	Prună uscată	*Păpădie*
Cicoare	*Spanac*	Boabe de cereale
Usturoi	*Măcriş*	Varză
Praz	Pîine completă (integrală)	*Creson*
Roşie		
Ţelină	*Pătrunjel*	*Pătrunjel*
Andivă	Lăptucă (varietate)	Lapte (zer)
Cartof	*Creson*	*Germeni de cereale*
Ridiche		*Stridie*

Alimente bogate în vitamine liposolubile

Ceroten provitamina A	Vitamina A — antixeroftalmică	Vitamina D — antirahitică	Vitamina E — de reproducere
Pătrunjel	Ulei de ficat	Ulei de ficat	Ulei de germeni
Păpădie	Ulei de ton (peşte)	Ulei de ton	Ulei de grîu
Cicoare	Ulei de morun	Ulei de cambulă (specie)	Germeni de cereale
Andivă	Ulei de peşte	Ulei de morun	Ficat
Fetică	*Ficat crud*	Ulei de hering	Ulei de arahidă
Spanac	Creier	Ulei de sardele	Grăunţe de bumbac
Dovleac	Unt	Ulei de merlan	Ulei de palmier
Măcriş	*Gălbenuş de ou*	(peşte marin)	Ulei de soia
Lăptucă	Ou	*Gălbenuş de ou*	Lăptucă

Caroten provitamina A	Vitamina A — antixeroftalmic	Vitamina D — antirahitică	Vitamina E — de reproducere
Caisă	Ficat (comestibil)	Unt de vacă	*Creson*
Creson	Smîntînă	Unt de nucă de cocos	Mușchi de viță
Frunze de ridiche	Brînzeturi grase	*Ficat crud*	Grăsime de porc
Morcov	*Grăsime de vită*	*Stridie*	Ulei de măsline
Mazăre proaspătă (fină)	*Stridie*	Lapte smîntînit de vacă	Ulei de nucă
Prună uscată	Lapte condensat cu zahăr		Unt
			Pîine integrală
Mazăre uscată	Lapte proaspăt		
Ardei	Carne grasă		
Măslină			
Sfeclă roșie			
Țelină			
Roșie			
Migdală			
Banană			
Germeni de cereale			
Usturoi			
Nucă			

CAPITOLUL XI

FORMULAR[1]

La capătul acestui studiu, un anumit număr de precizări apar necesare, chiar cu riscul unor repetări.

Cînd se vor releva, sub rubrica „anemie" numele caisei, al cresonului, al păpădiei, al strugurelui, nu va trebui să conchidem că fructele sau legumele acestea, *numai ele singure* și *în toate împrejurările* sînt suficiente pentru a determina o sporire a globulelor roșii sau a procentajului hemoglobinei. Dar vor fi, incontestabil, *în toate cazurile*, niște foarte utile, dacă nu chiar incomparabile, tratamente de sprijin.

Poate că la anumite persoane, ar putea rezolva numai ele problema. Dar, cum am mai scris, cred că pentru a le da bolnavilor maximum de șanse, trebuie să folosim concomitent diverse medicamente sinergice; ele nu lipsesc, dealtfel, în domeniul natural.

Trebuie să se înțeleagă, pe de altă parte, *că formularul acesta, n-ar putea* (mai mult decît altul), *să înlocuiască știința medicului* în cazul afecțiunilor grave sau pur și simplu prost diagnosticate. În august 1961, presa a relatat cazul unui tînăr cultivator de optsprezece ani cuprins de dureri abdominale, pe care tatăl lui nu vroia să-l ducă la examenul medical înainte de terminarea secerișului. După trei zile, bolnavul sucomba de o peritonită apendiculară. Astfel de exemple sînt, din nefericire, mai frecvente decît ne închipuim.

Totuși, lucraea aceasta va putea să-și găsească numeroase temeiuri de existență.

Indicațiile reținute în prezent n-ar putea fi considerate ca *singurele* posibile, *în mod definitiv statornicite*. Se descoperă (și se redescopedă) întruna altele noi, datorită unei întîmplări sau unei experimentări. Astfel, decocturile de frunze de mesteacăn, aplicate în comprese sau in băi locale, au permis să se vindece un anumit număr de eczeme vechi, rebele la toate terapeuticile administrate. Numai o întîmplare fericită a permis într-o zi să se descopere fenomenul. În același mod, afinul, bine cunoscut pentru proprietățile lui astringente, antiputride, bactericide (anticolibacilare mai ales) și de dizolvant uric, numai de cîțiva ani încoace se recomandă pentru virtutea lui de a spori vederea nocturnă.

---

[1] Care va fi în mod folositor completat de cele care figurează în cărțile mele „Aromathérapie" *(Aromaterapia)* și „Phytothérapie *Fitoterapia)*, tipărite de același editor. În privința aceasta, am fost întrebat uneori de ce n-am scris decît o carte. Întrebarea era aparent justificată. Dar un volum de 2 000 de pagini ar fi oare ușor de mînuit?

Pentru moment, numeroase afecțiuni recunoscute de medic ca nefiind legate de anumite leziuni organice grave (dar rămînînd rebele în fața diverselor tratamente instituite) se vor bucura de succesul unor tratamente simple, sugerate în lucrarea de față.

ABCESE CALDE: argilă, o specie de sfeclă (bette), morcov, varză, dovleac, smochină, lăptucă, linte, pepene galben, gulie, măslină, măcriș, praz.
ABCES DENTAR: argilă, varză, smochină.
ABCESE RECI: argilă, varză.
ACID URIC (cf. *gută*).
ACNEE: argilă, varză, lăptucă, nap, păpădie, roșie.
ADENITE: alge, argilă, varză, laminare, vareci veziculoși.
ADIPOZITATE (cf. *obezitate*).
ADOLESCENȚA (cf. *creștere*).
AEROCOLITE [(cf. *aerofagie, meteorism* (balonare, umflătură)].
AEROFAGIE: argilă, varză.
AFECȚIUNI CARDIACE (cf. *coronarite, oboseală cardiacă, palpitații*).
AFECȚIUNI CARDIOVASULARE (cf. *arterioscleroza*).
AFECȚIUNI FEBRILE (cf. *stări febrile*).
AFECȚIUNI NERVOASE (cf. *nevrozism*).
AFECȚIUNI PULMONARE (cf. *bronșite, pleurezie, tuse, tuberculoză*): argilă, sparanghel, morcov, casis (coacăz negru), asmățui, creson, scochină, orz, măcriș, grep, pinion dulce (o specie de pin), ridice neagră, ridiche roză, strugure.
AFECȚIUNI URINARE (cf. *căi urinare*).
ACRIMI DE LA STOMAC (cf. *gastrită*).
ALBUMINURIE: argilă, varză, fasole.
ALCOOLISM: argilă, varză, pătrunjel.
ALGII (cf. *gută, nevralgii, reumatisme*).
ALĂPTARE: insuficiență lactee: migdală dulce, grîu, morcov, linte, topinambur (nap-porcesc); pentru oprirea lactației: anghinare, asmățui, pătrunjel.
ALERGII: alge, ridiche neagră.
ALOPECIE: creson.
AMENOREE (cf. menstre).
ANEMIE: caisă, alge, ananas, argilă, sparanghel, vînătă, sfeclă roșie, grîu, morcov, ciuperci, castană, cicoare sălbatică, varză, creson, curmală, spanac, drojdii, fetică, pepene galben, nucă, măslină, portocală, pătrunjel, păpădie, pară, praz, măr, prună, hrean, strugure, revent, ghizdei.
ANGHINE: argilă, casis (coacăz), țelină, varză, agud negru, mură sălbatică, nap.
ANGHINA PECTORALĂ (urgență medicală, cf. *coronarite*).
ANGIOCOLITĂ: păpădie, ridiche neagră.
ANGOASE (cf. *nevrozism*).
ANOREXIE (cf. *inapetență*).
ANTRAX (cf. *furunculoză*).
AFONIE (răgușeală): argilă, țelină, asmățui, varză, smochină.
AFTE: morcov, dud negru, afin.

APETIT (cf. *inapetență*).
ARTERIOSCLEROZA: alge, ananas, anghinare, grîu, morcov, cireașă, varză, fragă, laminarii (specie de algă), drojdii, fetică, afin, nucă, praz, măr, prună, secară, soia, roșie, floarea-soarelui, polen.
ARTERITĂ (cf. *arterioscleroză*).
ARTRITISM: ananas argilă, anghinare, sparanghel, banană, coacăză, cireașă, cicoare sălbatică, varză, castravete, fragă, lăptucă, fetică, grep, păstîrnac, pară, praz, măr, cartof, ridiche neagră, ridiche roză, strugure, roșie.
ARTRITĂ DENTARĂ (cf. *pioree-supurație*).
ARTROZA (cf. *reumatism cronic*).
ASCARIZI, LIMBRICI (cf. *paraziți intestinali*).
ASCITA: argilă, varză.
ASTENIE: caisă, alge, migdală dulce, sparanghel, arahidă, ovăz, banană, grîu, cafea, morcov, țelină, castană, cicoare sălbatică, varză, dovleac, creson, curmală, spanac, mărar, smochină, fragă, zmeură, rodie, fasole, laminarii, linte, drojdii, porumb, mei, dud negru, portocală, pătrunjel, păpădie, pară, năut, măr, prună, strugure, revent, orez, salsifi, soia, ghizdei, roșie, nap porcesc, vareci veziculoși, polen.
ASTENIE INTELECTUALĂ (cf. *surmenaj*).
ASTENIE SEXUALĂ (cf. *impotență*).
ASTM: argilă, morcov, asmățui, varză, lăptucă, laminarii, pătrunjel, ridiche neagră, ridiche roză, hrean, vareci veziculoși.
ATEROMATOZĂ (cf. *colesterol*).
ATONIE DIGESTIVĂ (cf. *dispepsii*).
ATONIE GASTRICĂ (cf. *dispepsii*).
ATONIE BILIARĂ: pătrunjel, păpădie, ridiche neagră.
AZOTEMIE: anghinare, zmeură, afin, păpădie, praz, strugure, orez, roșie.
ARSURI: migdală dulce, argilă, sfeclă (specie de), morcov, varză, dovleac, gutuie, spanac, smochină, lăptucă, pepene galben, cartof.

BĂTĂTURI: smochină, praz.
BALONĂRI (cf. *meteorism*).
BLEFARITĂ (cf. *pleoape*).
BEȚIE: argilă, varză.
BRONȘITĂ ACUTĂ: argilă, morcov, asmățui, varză, lăptucă, agud negru, mură sălbatică, nap, măr.
BRONȘITĂ CRONICĂ: argilă, sparanghel, morcov, asmățui, varză, gutuie, creson, smochină, lăptucă, fetică, orz, măr, ridiche neagră, ridiche roză, hrean.

CALCULI (cf. *litiaze*).
CALVIȚIE, CHELIE (cf. *alopecie*).
CANCERE: argilă, sfeclă roșie, morcov, țelină, asmățui, varză, creson, curmală, spanac, fragă, piersică, pătrunjel.
CAPILARE (cf. *fragilitate capilară*).
CARII DENTARE: morcov.
CATARE (cf. *bronșită cronică*).
CELULITĂ: alge, laminarii, pătrunjel, păpădie, vareci veziculoși.
CEFALEI: argilă, varză, măr.

CLOROZA: alge, spanac, morcov.
COLECISTITĂ: ridiche neagră.
COLESTEROL (exces de): anghinare, laminarii, porumb, nucă, păpădie, soia, floarea-soarelui.
CĂDERI (cf. *contuzii*).
CIRCULAȚIE (cf. *tulburări circulatorii*).
CIROZĂ: argilă, varză.
COLIBACILOZĂ: avocat (fructul avocatierului), morcov, castravete, fetică.
COLICI HEPATICE: migdală dulce, argilă, asmățui, cicoare sălbatică, varză, ridiche neagră.
COLICI INTESTINALE: castravete.
COLICI NEFRITICE: migdală dulce, argilă, țelină, varză, alună.
COLITĂ (cf. *intestine* și *spasme*).
CONGESTIE HEPATICĂ (cf. *hepatism*): cicoare sălbatică, păpădie, strugure.
CONJUNCTIVITĂ: argilă, asmățui, varză.
CONSTIPAȚIE: caisă, alge, migdală dulce, argilă, vînătă, sfeclă (specie de), morcov, asmățui, cireașă, cicoare sălbatică, varză, dovleac, spanac, smochină, fragă, zmeură, coacăză, lăptucă, laminarii, fetică, pepene galben, dud negru, afin, măslină, portocală, măcriș, piersică, păpădie, cartof, prună, strugure, revent, secară, roșie, nap porcesc (topinambur), polen.
CONTUZII: argilă, asmățui, varză, laminarii, pătrunjel.
CONVALESCENȚE: caisă, alge, migdală dulce, ananas, sparanghel, avocat (fructul avocatierului), țelină, castană, curmală, spanac, smochină, fasole, porumb, portocală, măr, strugure, soia, nap porcesc (topinambur).
CONVULSII: argilă, varză.
CORONARITE (cf. și *arterioscleroză*): argilă, varză, laminarii, măr, secară.
CONVULSIVĂ-TUSE: argilă, varză, gutuie, lăptucă, ridiche neagră.
CUPEROZE (cf. *față*).
CURBATURI (cf. *reumatism*).
CRĂPĂTURI: migdală dulce, argilă, morcov, varză, gutuie, castravete, măslină, cartof.
CREȘTERE: caisă, alge, migdală dulce, ananas, vînătă, avocat, ovăz, banană, grîu, morcov, cireașă, castană, curmală, smochină, fasole, laminarii, drojdii, porumb, alună, portocală, orz, pătrunjel, salsif, soia, topinambur (nap porcesc).
CISTITĂ: argilă, varză, nap, orz, praz.
DEBILITATE (cf. rahitism, scrofuloză).
DEMINERALIZARE: alge, migdală dulce, ananas, argilă, sparanghel, sfeclă roșie, grîu, morcov, țelină, cireașă, ciuperci, varză, curmală, fragă, coacăză, lăptucă, laminarii, drojdii, portocală, orz, măr, ridiche neagră, ridiche roză, strugure, soia.
DINȚI (cf. *carii*).
DEPRESIUNE NERVOASĂ (cf. *surmenaj*).
DERMATOZE: alge, migdală dulce, argilă, sparanghel, sfeclă, morcov, asmățui, varză, creson, fragă, zmeură, drojdii, nucă, portocală, păpădie, strugure, orez.

DEGERĂTURI: argilă, morcov, țelină, asmățui, varză, gutuie, nap, cartof.
DIABET: argilă, sparanghel, ovăz, cicoare sălbatică, varză, creson, fasole, lăptucă, drojdii, dud negru, afin, alună, nucă, măslină, cartof.
DIAREI: caisă, argilă, morcov, coacăz negru, castană, varză, gutuie, smochină africană (fructul unui cactus, oponce), rodie, dud negru, mură sălbatică, afin, moșmon, nucă, orz, pară, măr, orez.
DIGESTII LENTE (cf. *dispepsii*).
DURERI GASTRICE (cf. *gastralgii*).
DURERI INTESTINALE (cf. *spasme*).
DURERI REUMATISMALE (cf. *reumatisme*).
DIZENTERII: argilă, castană, varză, dovleac, gutuie, oponce (fructul unui cactus), rodie, afin, moșmon, orz, pătrunjel, revent.
DISMENOREE (cf. menstre dureroase).
DISPEPSII: ananas, argilă, vînătă, țelină, varză, ceapă-ciorească, dovleac, mărar, zmeură, coacăză, portocală, orz, măcriș, grep, piersică, năut, cartof, ridiche neagră, hrean, strugure, revent, topinambur (nap porcesc).

ECHIMOZĂ (vînătaie) (cf. *contuzii*).
ECZEME: migdală dulce, argilă, sparangel, morcov, varză, creson, nap, măslină, portocală, păpădie, ridiche neagră, strugure.
EMFIZEM (cf. *bronșită cronică*).
ENERVARE (cf. *nevrozism*).
EDEME: argilă, asmățui, pătrunjel, strugure.
ENTERITĂ și ENTEROCOLITĂ (cf. *intestine*).
ENTORSĂ: argilă, varză.
EPILEPSIE: argilă, varză, alună.
EPISTAXIS (hemoragie nasală) (cf. hemoragii).
ERETISM, EXCITARE (iritare a fibrelor): *cardio-vasculară* — vînătă, *genitală* — lăptucă.
ERUPȚII: cartof.
ERIZIPEL (brîncă): fasole, cartof.
EXCITAȚIE SEXUALĂ: lăptucă.

FARINGITE: argilă, varză, afină.
FEBRA: morcov, castravete, smochină, zmeură, coacăză, portocală, orz, grep, pătrunjel, măr, strugure.
FERMENTAȚII INTESTINALE: migdală dulce, morcov, cireașă, ceapă-ciorească, lăptucă, afin, pătrunjel, păpădie, ridiche neagră, ridiche roză, revent.
FETIDITATEA RESPIRAȚIEI (cf. *răsuflare, suflu*).
FISURI ANALE: argilă, varză, gutuie.
FLATULENȚĂ (cf. *meteorism*).
FICAT (cf. *hepatism*).
FRACTURI (sechele de): alge.
FRAGILITATE CAPILARĂ: argilă, varză, afin, portocală, grep, hrișcă.
FRIGIDITATE (cf. *impotență*).
FURUNCULOZĂ: argilă, sfeclă (specie de), morcov, varză, smochină, lăptucă, drojdii, nap, măslină, măcriș, păpădie, strugure.

GANGRENĂ: argilă, varză.
GASTRALGII (dureri de stomac): argilă, morcov, varză, gutuie, mărar, smochină, lăptucă, măr, cartof.
GASTRITĂ (cf. *gastralgii* și *ulcer*).
GINGIVITĂ: smochină, agud, mură sălbatică, afin, portocală.
GLANDE ENDOCRINE (cf. tulburări glandulare).
GUȘĂ: argilă, varză, laminarii, vareci veziculoși.
GUTĂ (podagră): ananas, argilă, anghinare, sparanghel, morcov, coacăz negru, țelină, asmățui, cireașă, cicoare sălbatică, varză, castravete, fragă, zmeură, agrișă, fasole, lăptucă, pepene galben, nap, moșmon, măslină, pătrunjel, păpădie, pară, praz, prună, ridiche neagră, hrean, strugure, salsifi, roșie, nap porcesc (topinambur), vareci veziculoși.
GRIPĂ: argilă, varză, portocală.
GRAVIDITATE (sarcină): migdală dulce, avocat (fructul avocatierului), grîu, curmală, mei, alună, pară, măr, strugure (cf. *convalescențe*).

HEMATURIE: piersică, iarbă-grasă.
HEMOFILIE: iarbă-grasă.
HEMOPTIZIE: gutuie, iarbă grasă.
HEMORAGII: agud negru, mură sălbatică, afin, iarbă-grasă.
HEMORAGII GASTROINTESTINALE: morcov.
HEMOROIZI: argilă, sfeclă (specie de), asmățui, castană, varză, pepene galben, afin, păpădie, praz, cartof.
HEPATISM: argilă, anghinare, sparanghel, vînătă, avocatier (fruct de), morcov, coacăză neagră, țelină, asmățui, cireașă, cicoare sălbatică, varză, gutuie, creson, fragă, agrișă, fasole verde, lăptucă, afină, măslină, portocală, orz, grep, pătrunjel, păpădie, măr, cartof, prună, ridiche neagră, hrean, strugure, revent.
HERPES: măr.
HIDROPIZIE: asmățui, creson, coacăză, hrean.
HIPERACIDITATE GASTRICĂ (cf. *gastralgii*).
HIPERCOLESTEROLEMIE (cf. *colesterol*).
HIPERGLICEMIE (cf. *diabet*).
HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ: alge, fragă, laminarii, măslină, strugure, orez, secară.
HIPERTIROIDIE: porumb.
HIPERVISCOZITATE SANGUINĂ: alge, sparangel, laminarii, portocală, grep, secară, roșie, vareci veziculoși.
HIPOACUZIE (cf. *surditate*).
HIPOTENSIUNE: orz.
HIPOTIROIDIE (cf. *insuficiență tiroidiană*).

ICTER (pop. gălbinare): argilă, anghinare, morcov, țelină, asmățui, cicoare sălbatică, varză, coacăză, lăptucă, păpădie, ridiche neagră, ridiche roză.
IMPOTENȚĂ: ovăz, țelină, cicoare sălbatică, gutuie, creson, zmeură, portocală, grep, pătrunjel, hrean, revent, roșie, polen.
INDIGESTIE: gutuie, zmeură.
INFARCTUL MIOCARDULUI (cf. *coronarite*).

INFECȚII INTESTINALE (cf. *fermentații intestinale* și *intestine*).
INFECȚII PULMONARE (cf. *afecțiuni pulmonare*).
INFECȚII URINARE (cf. *căi urinare*).
INSECTE (cf. *înțepături*).
INSOLAȚIE: argilă, varză.
INSOMNIE: caisă, argilă, ovăz, varză, dovleac, lăptucă, piersică, măr.
INSTABILITATE (cf. *nevrozism*).
INSUFICIENȚĂ HEPATICĂ (cf. *hepatism*).
INSUFICIENȚĂ RENALĂ (cf. *oligurie*).
INSUFICIENȚĂ SUPRARENALĂ: țelină.
INSUFICIENȚĂ TIROIDIANĂ: alge, ovăz.
INTESTINE (*enterită, colită*): argilă, anghinare, avocat (fructul avocatierului), morcov, varză, dovleac, smochină, coacăză, laminarii, drojdii, fetică, dud negru, afin, nap, moșmon, portocală, orz, păpădie, măr, iarbă-grasă, strugure, roșie, polen (cf. și *spasm*).
INTOXICAȚII (alimentare și altele): ananas, argilă, anghinară, castravete, drojdii, portocală, grep, păstîrnac, prună, strugure, roșie.
IRITABILITATE (cf. *nevrozism*).

LACTAȚIE (cf. *alăptare*).
LARINGITĂ (cf. *afonie*).
LEUCOREE (cf. *pierderi albe*).
LITIAZE:
Litiaze biliare: ananas, anghinare, cireașă, creson, fragă, lăptucă, măslină, păpădie, cartof, ridiche neagră, ridiche roză, strugure, roșie.
Litiaze urinare: migdală dulce, argilă, sparanghel, ovăz, țelină, asmățui, cireașă, varză, creson, fragă, coacăză, fasole, fetică, pepene galben, nap, moșmon, alună, nucă, piersică, pătrunjel, păpădie, praz, năut, măr, iarbă-grasă, ridiche neagră, hrean, strugure, roșie.
LOMBALGII, LUMBAGO (cf. *nevralgii, reumatisme*).
LIMFANGITĂ: argilă, varză.
LIMFATISM: alge, argilă, asmățui, varză, creson, laminarii, hrean, vareci veziculoși.

MÎINI (întreținerea lor) (vezi *față*).
MALADII INFECȚIOASE (cf. *stări febrile*).
MASTITĂ: pătrunjel.
MELANCOLIE (cf. *neurastenie, surmenaj*).
MEMORIE (tulburările ei: cf. *surmenaj*).
MENOPAUZĂ: caisă, alge, argilă, banană, morcov, cireașă, castană, varză, curmală, spanac, smochină, alună, portocală, grep, secară, soia, nap porcesc (topinambur).
MENORAGII (cf. *hemoragii*).
MENSTRUAȚIE (cf. menstre).
METRITE: (cf. *pierderi* (scurgeri) *albe*).
METEORISM: argilă, gutuie, mărar, portocală, pătrunjel.
METRORAGII (cf. *hemoragii*).
MIGRENĂ: migdală dulce, argilă, cireașă, varză, mărar.
MUȘCĂTURI: argilă, varză.
MIXEDEM: alge.

NECROZĂ (cf. *cangrenă*).
NEFRITĂ (cf. *căi urinare*).
NEGI: argilă, varză, smochină, păpădie, salsifi.
NERVI (cf. *nevrozism*).
NEVROZISM: caisă, argilă, vînătă, avocat, ovăz, sfeclă roșie, țelină, varză, gutuie, lăptucă, drojdii, piersică, pătrunjel, măr, soia, polen.
NEURASTENIE: (cf. *surmenaj*).
NEVRALGII: alge, migdală dulce, argilă, varză, măslină, pătrunjel, hrean (cf. *reumatisme*).
NEVRITE: argilă sfeclă (specie de), varză, drojdii.
NEVROZE (cf. *nevrozism*).

OBEZITATE: alge, țelină, cireașă, laminarii, nap, păstîrnac, păpădie, praz, măr, cartof, vareci veziculoși (cf. și *pletoră*).
OLIGURIE: argilă, anghinare, sparanghel, vînătă, cafea, asmățui, cireașă, varză, dovleac, creson, fasole, pepene galben, grep, păstîrnac, pătrunjel, păpădie, năut, măr, iarbă-grasă, prună.
OFTALMII: asmățui, lăptucă, pătrunjel.
OTALGII: migdală dulce, argilă, varză, măr.
OTITE: argilă, varză.
OXIURI: pătrunjel (cf. *paraziți intestinali*).

PALPITAȚII: migdală dulce, argilă, sparanghel, vînătă, varză, lăptucă.
PALUDISM: moșmon, portocală, pătrunjel.
PANARIȚIU: argilă, varză (cf. *abcese*).
PAPILOAME (cf. *negi*).
PARALIZIE: argilă, varză, hrean.
PARAZIȚI INTESTINALI: argilă, morcov, varză, dovleac, creson, rodie, nucă, pătrunjel, praz, năut, iarbă-grasă, revent.
PIELE (cf. *dermatoze, față*).
PIERDERI ALBE: argilă, varză, gutuie, nucă, măcriș, pătrunjel, hrean.
PECINGINI: migdală dulce, argilă, morcov, varză, creson, coacăză, măcriș, măslină.
PIȘCĂTURI DE INSECTE: argilă, asmățui, varză, gutuie, măcriș, pătrunjel, praz, roșie.
PLĂGI: argilă, morcov, țelină, varză, pătrunjel, praz, vareci veziculoși.
PISTRUI: migdală dulce, castravete, creson, pătrunjel, păpădie.
PLĂGI ATONE: argilă, banană, morcov, țelină, asmățui, varză, creson, spanac, smochină, afină, alună, pătrunjel, măr, cartof.
PLETORĂ: țelină, cireașă, fragă, coacăză, lăptucă, fetică, grep, pătrunjel, păpădie, măr, secară, roșie.
PLEUREZIE: argilă, varză.
PLĂMÎNI (cf. *bronșite*).
PRIAPISM: lăptucă.
PROSTATISM: argilă, varză.
PRURIT: migdală dulce, asmățui, castravete.
PSIHASTENIE (cf. *neurastenie, surmenaj*).

PUTREFACŢII INTESTINALE (cf. *fermentaţii*).
PIOREE ALVEOLO-DENTARĂ: argilă, varză, măslină, păpădie, hrean.

RAHITISM: caisă, alge, argilă, grîu, morcov, varză, spanac, laminarii, drojdii, nucă, măslină, ridiche neagră, ridiche roză, soia, vareci veziculoşi, polen.
RESPIRAŢIE FETIDĂ: alge, argilă, anghinare, pătrunjel, păpădie, măr.
REGULI (Menstre):
Absente: pătrunjel.
Dureroase: argilă, varză, lăptucă, pătrunjel.
Insuficiente: mărar, smochină, pătrunjel.
RINICHI (cf. *căi urinare*).
RESPIRAŢIE GREA (cf. *astm*).
REUMATISME CRONICE: alge, argilă, anghinare, sparanghel, morcov, coacăză neagră, ţelină, asmăţui, cireaşă, varză, creson, mărar, fragă, zmeură, coacăză, fasole, laminarii, pepene galben, moşmon, măslină, măcriş, pătrunjel, păpădie, pară, praz, măr, prună, ridiche neagră, ridiche roză, hrean, strugure, salsifi, roşie, topinambur (nap porcesc), vareci veziculari, polen.
RINITĂ (guturai): argilă, varză.
RIDURI (cf. *faţă*).

SCABIE: creson, măr.
SALPINGITE: argilă, varză.
SCIATICĂ (cf. *reumatisme*).
SCORBUT: argilă, asmăţui, varză, creson, spanac, coacăză, portocală, păpădie, cartof, ridiche neagră, ridiche roză, hrean.
SCROFULOZĂ: alge, vînănă, morcov, ţelină, laminarii, nucă, hrean, vareci veziculoşi.
SEBOREE: argilă, varză.
SENESCENŢĂ: caisă, alge, argilă, banană, morcov, cireaşă, castană, varză, curmală, spanac, smochină, alună, portocală, grep, secară, soia, nap-porcesc (topinambur).
SIALOREE (salivaţie abundentă): gutuie.
SINUZITĂ: argilă, varză.
SPASME: migdală dulce, argilă, varză, lăptucă, piersică.
SPERMATOREE: lăptucă.
STOMATITE (cf. *gingivite*).
SURDITATE: migdală dulce, argilă, varză.
SURMENAJ INTELECTUAL: caisă, alge, migdală dulce, arahidă, sparanghel, avocat, banană, grîu, cafea, ţelină, castană, curmală, spanac, fasole, laminarii, mei, portocală, pară, prună, strugure, orez, soia, polen.
SIMPATIC (sistemul nervos) (cf. *dispepsii, spasme*).
SISTEMUL NERVOS (cf. *nevrozism, surmenaj*).

TRANSPIRAŢIE (a picioarelor, a subsuorilor): migdală dulce.
TENIE: morcov, dovleac, rodie, alună, nucă.
TEN: caisă, migdală dulce, ananas, argilă, morcov, asmăţui, cireaşă,

varză, gutuie, fragă, pepene galben, portocală, piersică, pătrunjel, praz, măr, strugure.
TIROIDĂ (cf. *gușă, hipertiroidie, insuficiență tiroidiană, mixedem*).
TICURI: argilă, varză.
TUSE: migdală dulce, argilă, varză, gutuie, lăptucă, nap.
TRAHEITĂ: smochină.
TRANSPIRAȚIE (cf. *sudație*).
TULBURĂRI CIRCULATORII: alge, argilă, varză, laminarii, afină, păpădie.
TULBURĂRI GLANDULARE: alge, laminarii, soia, vareci veziculoși.
TUBERCULOZĂ: alge, migdale dulci, argilă, sfeclă roșie, grîu, țelină, cireașă, varză, gutuie, creson, curmală, fragă, pepene galben, alună, nucă, orz, pinion dulce (sămînța unei specii de pin), pară, hrean.
TUMORI: sfeclă (specie de), morcov, nap.
TUMORI ALBE: argilă, varză, măcriș.
TIFOIDĂ: orz.

ULCERE GASTRODUODENALE: argilă, morcov, varză, mere, cartofi.
ULCERE ALE GAMBELOR (cf. *plăgi atone*).
UREE (cf. *azotemie*).

VARICE: argilă, varză, afină, păpădie.
VIERMI (cf. *paraziți intestinali*).
VERTIJE (amețeli): mărar, portocală.
VEZICULĂ BILIARĂ (cf. *colecistită, hepatism, litiază biliară*).
VEZICĂ (cf. *cistită, căi urinare*).
VÎSCOZITATE SANGUINĂ: (cf. *hipervîscozitate sanguină*).
VEZICA, CĂI URINARE: argilă, cicoare sălbatică, varză, dovleac, creson, smochină, zmeură, coacăză, lăptucă, orz, păpădie, praz, iarbă-grasă, strugure.
VOMĂRI NERVOASE: mărar.
VEDERE (slăbirea vederii): afină.

ZONA (erupție de vezicule pe traseul nervilor senzitivi): varză.

CAPITOLUL XII

ANEXE

TUTUN ÎN SUPĂ

Tutunul în ajutorul foamei în lume. Cine ar fi crezut? Visul acesta este totuşi în curs de realizare, căci „Iarba lui Nicot“ s-a revelat de o excepţională bogăţie în proteine comestibile, al căror rol capital într-o alimentare echilibrată îl cunoaştem.

Pentru mulţi beneficiari, proteinele (sau protidele) sînt înainte de orice, dacă nu în mod exclusiv, sinonime cu carnea şi cu peştele. Or numeroase vegetale le conţin, unele în cantităţi mult superioare. Aşa se întîmplă cu drojdiile alimentare, cu ciupercile, soia, porumbul, mazărea, năutul, fasolea, algele... Omul fiind, cel puţin pînă în prezent clasat în categoria omnivorelor, se admite în genere că alimentarea lui trebuie să conţină produse animale alături de legume, de fructe şi de cereale. Dar, spre deosebire de ceea ce cred mulţi, carnea nu este hrana energetică ideală de cursă lungă. În plus, este un aliment scump, căci animalul nu restituie, sub formă de carne, decît între 6 şi 20% din proteinele pe care le absoarbe. Pe de altă parte, dacă anumite vegetale furnizează de la 25—30% (şi mai mult) proteine, carnea nu conţine decît 15—20%.

Se poate deci aprecia interesul cercetărilor pentru obţinerea proteinelor vegetale, mereu în număr mai mare.

NECREZUTUL DEFICIT FRANCEZ

Noţiunea de solidaritate internaţională pretinde ca ţările cele mai bine aprovizionate să dea ajutor naţiunilor vitregite, mai ales în domeniul alimentar. Faptul că un singur copil mai poate încă să moară de foame în vremea noastră este un fapt ruşinos pentru civilizaţia noastră şi totuşi 15 pînă—20 de milioane de copii mor de foame, în fiecare an, pe suprafaţa globului.

Toate raţionamentele pot fi respectabile, fără ca noi să avem totuşi obligaţia să ni le însuşim. Şi pentru situaţii atît de cumplite, să refuzăm acceptarea lor.

Se pare că nici femeia cea mai frumoasă nu poate da decît ce are. Se ştie că Franţa a participat totdeauna, potrivit cu mijloacele ei, la măsurile de salvare care considera că se impun; există însă un lucru pe care i-ar veni greu să-l realizeze, exportul — chiar pentru o cauză sacră — al unui singur gram de proteină vegetală, dat fiind necrezutul ei deficit în materia aceasta.

Tributară străinătății cu 92% în acest domeniu, Franța a importat în 1979 pentru 4,5 miliarde NF proteine, ceea ce situează sectorul acesta în a treia categorie a responsabilelor deficitului nostru comercial, prima fiind domeniul petrolier — ceea ce nu va mira pe nimeni — și a doua piața lemnului!... Pînă acum credeam că pădurea franceză este cea mai înzestrată din Europa[1].

Din fericire, nu-i niciodată totul pierdut, chiar cînd incompetența, asociată cu interese nenumărate, ne obligă la dureroase treziri la realitate. Căci, chiar dacă nutresc lăudabile virtuți filantropice, deși bine ascunse, mai multe trusturi, franceze (și ale Comunității Europene, fie vorba între noi) au întrevăzut de cîtva timp profilîndu-se niște venituri tentante. Se cuvine totuși să-i felicităm. Protidele vegetale furnizate de uzine nu vor fi, cum știm de pe acum, chiar atît de ieftine, dar în orice caz mult mai puțin scumpe decît carnea. Vor avea, prin aceasta, toate șansele să pună frîu uluitoarei risipe, care se mai practică.

Protide vegetale fără limite

Această dependență, nu de ieri, a Franței în proteine alimentare, este, în realitate, isprava francezilor înșiși care, după P. Méhaignerie, ministru al agriculturii în 1980 „vor reforma, dar nu vor să audă de schimbări". Situația economică a țării nu este — nu încetează unii de-a ne-o repeta — deosebit de îmbucurătoare: totul se află în scădere (în recesiune, ca să folosim cuvîntul potrivit... necunoscut de Larousse-ul din 1926), exceptînd numărul de șomeri, și consumul cărnii, care a crescut cu 1,5%, de cincisprezece ani încoace.

Pentru a ne putea continua cererea de biftec (nu ne mai cîștigăm pîinea, ci biftecul cu sudoarea frunții), a trebuit să îmbunătățim randamentul de creștere al animalelor și, pentru aceasta, s-au folosit hormoni și antibiotice și din ce în ce mai multe proteine, mai ales soia; dar ca și prețurile petrolului — prețurile soii și-au luat cîmpii de cîțiva ani. Și cum majoritatea turtelor de soia ne vin din S.U.A. și din Brazilia, și cum un anumit embargo s-a ivit în 1973, iar un „plan proteine" a fost decretat în Franța... după trei ani!...

De atunci, au fost sporite suprafețele cultivate cu mazăre, bob, rapidă, floarea-soarelui, furaje... Repartizînd acestor culturi un milion de hectare din douăzeci și patru de milioane cultivate, Franța poate spera să-și scadă dependența de la 92% la 65%. Este, deci, încă mult de făcut, în privința aceasta; programul obținerii protidelor vegetale rămîne, în fapt, fără limite.

TUTUNUL HRĂNITOR

Sîntem în situație de a hrăni concomitent un șeptel în creștere constantă și, de asemenea, consumatorul uman. Trebuie luate în considerație mai multe condiții: mari suprafețe cultivate, vegetale

[1] 14 milioane de hectare, de fapt prost valorificate.

recunoscute drept cele mai bogate în proteine, în sfîrșit, echilibrul ideal al proteinelor cu acizi aminați, posedînd valoarea biologică necesară, o calitate nutritivă cel puțin egală cu calitatea cărnii.

De unde provin cele trei categorii de proteine de extracție reținute acum:

— cele produse de leguminoase și de oleaginoase: soia, arahidă, rapidă, bob, floarea-soarelui...;

— cele produse de anumite microorganisme: drojdii, alge, bacterii, ciuperci;

— cele produse de anumite plante: tay-grass, lucernă, sorgho (graminee originară de la tropice, folosită ca furaj)...

În plantele verzi distingem proteinele *cloroplastice* și proteinele *citoplasmice*, ultimele fiind, pe baza funcțiilor lor enzimatice, pentru animalele monogastrice (cu un singur stomac), dintre care face parte și omul, singurele digeste, spre deosebire de proteinele cloroplastice (foarte fibroase și cu greutate moleculară ridicată) care nu pot fi asimilate decît de rumegătoare.

Căutarea preponderentă a plantelor bogate în proteine citoplasmatice s-a îndreptat și se îndreaptă mereu asupra plantelor comestibile, furajere, ornamentale (să ne reamintim că, la început, cartoful a fost cunoscut în Franța pentru florile lui care, într-o bună zi, au împodobit butoniera lui Ludovic al XVI-lea), medicinale... Astfel, tutunul *(nicotina tabacum)* s-a dovedit una dintre sursele cele mai importante de proteine cu mare valoare alimentară.

Din familia Solanaceelor — ca și cartoful, roșia și vînăta — cunoscut mai ales ca „iarbă de fumat", tutunul capătă numeroase varietăți clasate în speciile *Nicotiana rustica* și *Nicotiana tabacum*.

Cel care l-a descoperit, odată cu America, în 1492, a fost Cristofor Columb. Aclimatizat în Europa vreo șaizeci de ani mai tîrziu, tutunul a fost introdus în Franța de către Jean Nicot, pe atunci ambasador la Lisabona. Richelieu s-a și grăbit să preia un drept de intrare pe care Colbert l-a transformat în privilegiu regal privind fabricarea tutunului de fumat, vînzarea și distribuirea lui (primul tutun al trupei a fost primit de soldații lui Ludovic al XIV-lea).

În vremea aceea, tutunul se cultiva în Franche-Comté, în Alsacia și în Flandra. Extinsă apoi în alte regiuni (Lot-et-Garonne, Dordogne), cultivarea tutunului este în prezent în netă regresiune (70 000 de hectare recenzate în 1970, 18 000 în 1980), probabil din cauza dificultăților pe care le comportă cultura lui: semănături[1] în solarii înainte de transplantarea răsadurilor — între 15 000 și 50 000 la hectar[2] — cînd prezintă 8—10 frunze și 10—20 cm înălțime. În total, circa 2 500 de ore de muncă la hectar.

Ca să se dezvolte, tutunul cere elemente fertilizante în cantități importante: azot, fosfor, potasiu, clor, calciu, magneziu, sulf, oligoelemente — fier, zinc, mangan, molibden, bor; ca să ne facem o idee: 150—250 kg de fosfor la hectar, 150 kg de calciu, 150—400 kg de sulf etc.

---

[1] Cu titlu de curiozitate: sînt vreo 12 000 de grăunțe de tutun la gram.
[2] La plantația cu mari densități, conținutul în nicotină al tutunului scade.

Recoltarea tutunului se face în trei timpi, frunză cu frunză, de la bază către vîrf. Înainte de deplina lui maturitate, se recoltează un tutun ușor, iar mai tîrziu un produs „copios".

Urmează trierea, apoi uscarea efectuată în uscătorii, fie la aer și la soare, fie prin aerul introdus neîncălzit, fie cu aer cald — modalitățile putîndu-se combina.

Fermentarea necesară cere stivuiri, întoarcerea stivelor, cu controlul temperaturii care se poate apropia de 60°C. În timpul acestor diverse operații, apar anumite produse (acizi grași, aldehide etc.) în vreme ce altele scad, cum e cazul nicotinei care pierde între 15 și 30% din masa ei.

Alcaloid major — și temut — al tutunului, nicotina (0,5—1,6% din greutatea fără sevă a plantei), este însoțită de numeroase altele, printre care nicoteina, nicotimina, nicotebina, nicotirina, pirolidenul, anabazina, ... formînd 1,8—6% din concentrația totală în alcaloizi.

Fermentarea corectează, din fericire, unele dintre caracteristicile acestea, transformînd, de exemplu, nicotina în vitamina PP (amidă nicotinică) (cf. Vitamina B_3).

Ultimul stadiu al minuțioasei pregătiri a tutunului: după terminarea fermentării, stivele sînt împachetate pentru a fi amestecate cu zece sau cu treizeci de specii de proveniențe diferite, înainte de a fi aromatizate prin „sosuri" — glicerină, lemn-dulce (reglisă), zahăr din struguri sau din arțar, de exemplu, sau „rom, esențe de portocală sau de piersică". În sfîrșit, urmează tocarea măruntă.

DESTRUCTIBIL ȘI CONSUMABIL

Iată, rezumate pe scurt, cîteva noțiuni relative la tutunul destructibil. Ravagiile toxicomaniei zămislite sînt din ce în ce mai bine cunoscute de cel care îl folosește: tabacismul își exercită acțiunea răufăcătoare la nivelul plămînilor, al sistemului cardiovascular, al sistemului nervos, al aparatului digestiv, în definitiv, asupra economiei. Femeia însărcinată este sfătuită să nu fumeze. Numeroase lucrări au explicat de ce, printre care remarcabilul studiu „*Le tabac*" al Laboratoarelor Midy, apărut în 1969 (Documents Midy, nr. 74), mereu de actualitate.

O ultimă precizare: tabacismul intră, în funcție de țară, cu 5 pînă la 17% în veniturile naționale.

Dacă sute de mii de persoane, în Franța, realizează beneficii de pe urma fumatului, „Iarba lui Nicot" este susceptibilă să hrănească mult mai mult în viitor, grație proteinelor sale citoplasmice, cu care este bogat înzestrată și care îi conferă o valoare alimentară ridicată, cu echilibrul dorit între acizii aminați 60% din proteine pot fi obținute printr-o simplă presare a plantei. Reziduurile fibroase, care conțin încă 15 pînă la 18% proteine, vor putea constitui un excelent furaj pentru rumegătoare.

Tabelul ne va permite să apreciem randamentele comparate în materie uscată (M.S.) și în proteine extrase la hectar și pe an, cifre exprimate în tone pentru cinci feluri de culturi:

	M.S.	Proteine
Tutun	15	3,6
Lucernă	12,5	2,7
Soia (boabe)	2	0,8
Porumb (boabe)	9,5	0,85
Grîu (boabe)	3,1	0,45

Tutunul se găsește deci pe un loc bun.

Americanii au evaluat randamentele culturii tutunului destinat extracției proteinelor, de la 16,5—33 de tone de materie uscată (M.S.) la hectar și pe an (S. G. *Wildman*). Autorii francezi prevăd pentru început randamente de 10 tone de materie uscată (*matière sèche* M.S.) de tutun, la hectar și pe an. Vor rezulta, de aici, 2,7 tone de proteine alimentare, destinate oamenilor sau animalelor.

Totuși, cu tot conținutul redus al tinerilor puieți în nicotină, chiar mai puțin ridicat în culturile aglomerate, ar fi necesar să se obțină varietăți de tutun lipsite de acest alcaloid.

ÎNCĂ MULTE PROBLEME

Pe de altă parte, tutunul este supus unor numeroase îmbolnăviri: bacteriene (diverse pseudomonas), micozice, virale (virus al mozaicului de tutun, al mozaicului de castravete ș.a.), datorate insectelor și larvelor acestora, nematodelor, melcilor fără cochilie (limaces).

Instrumentele luptei sînt, în afară de dezinfectarea soiurilor, folosirea de antibiotice, de antifungice, de nematicide, de insecticide..., de crearea unor varietăți rezistente. Căci și aici, ca pentru toate culturile destinate alimentației, se ridică problema reziduurilor toxice, care păstrează o importanță majoră. Să nu ne facem iluzii! Insecticidul chimic va rămîne încă multă vreme procedeul cel mai folosit de cultivatori. „Dacă ne vom mulțumi să utilizăm în mod chibzuit insecticidele chimice de sinteză, vom realiza un mare pas înainte", spunea *P. Ferron* (directorul Stației de cercetare și de luptă a I.N.R.A.) la Ședința mediului înconjurător, la Paris, din decembrie 1980. Or, mulți agricultori francezi fac „tratamente oarbe cu măsuri pentru toate riscurile"[1]. Țăranii folosesc mult prea multe

[1] Este vorba, în cazul acesta, de o lipsă evidentă de conștiință profesională despre care s-a spus tot ce trebuia. Dar cultivatorii aceștia plătesc uneori foarte scump primejdioasa și necinstita lor atitudine: mulți au murit sau au ajuns grav bolnavi! În august 1980 am fost martorul unui exemplu în plus în Haute-Saône: un agricultor fusese în două rînduri internat în spital pentru acest lucru, iar fiica lui, de zece ani, era cît pe ce să moară. Inconștientul însă nu și-a schimbat metoda.

produse toxice, în orice fel de condiții, de unde această generalizare a rămășițelor toxice în lanțul alimentar.

Viitorul este, totuși, al luptei biologice (bărzăuni, păianjeni, gărgărițe, furnici...) cu toate avantajele sale: mai puțină poluare a mediului înconjurător și costul mai redus... ceea ce, în mod evident, nu le va conveni anumitor speculanți; luptă biologică, de asemenea, grație unor insecticide vegetale (piretrul cunoscut de vreme îndelungată, altele pe bază de anason, de usturoi, de toxine, de extracte din ciuperci), grație unor toxine bacteriene, cum este toxina unui *bacillus thurigiensis*, numită *turicidă*.

În legătură cu aceasta din urmă, am citit o dare de seamă în presa din decembrie 1980: *„Aceste noi produse"*. Or, *bacillus thurigiensis* a fost experimentat pentru prima dată în urmă cu mai bine de cincisprezece ani; în prima ediție a cărții mele *„Docteur Nature"*[1], în 1970, relatasem lucrările prof. belgian *R. Reding*, președintele Ligii pentru prevenirea cancerului și pentru apărarea sănătății publice. Din 1966, experiențele făcute pe numeroase culturi fuseseră concludente. Otravă a omizilor și a numeroși alți paraziți, turicidul acționase deopotrivă (după autor) ca un adevărat stimulent al vegetației.

Crezusem, în vremea aceea, că voi putea să dau grai speranței că „într-o bună zi, fabricile de pesticide primejdioase, îndreptîndu-și capitalurile spre alte țeluri, oficialitățile hotărînd să ocrotească în mod eficace sănătatea generală, practica luptei biologice contra paraziților avea să-și regăsească locul ei preponderent".

În 1981, după cincisprezece ani, marile trusturi chimice n-au avut (aparent) vremea să se reprofileze. Ne întrebăm, de altfel, de ce s-ar fi grăbit s-o facă, dat fiind, cum am văzut mai sus, că, datorită unei publicități masive, ea însăși intoxicantă, 90% dintre țărani rămîn credincioși otrăvurilor care îi tîrăsc pe ei înșiși la spital sau la morgă.

Cît despre autoritățile publice, formate în cea mai mare parte din oameni dornici să facă bine, ce atitudine ar putea lua pentru o mai bună eficacitate?

Lupta biologică antiparaziți de toate felurile, pentru a le feri totodată plantațiile și a le permite, de asemenea, un randament sporit, respectînd terenurile, nu va putea să se impună decît în viitor. Importanța cercetărilor laboratoarelor farmaceutice și toxicologice ale facultăților de farmacie este capitală, căci dozele de reziduuri în alimentație, apreciate maximal, vor trebui luate în considerație atît de către cîrmuitori, cît și de opinia publică, bogat informată.

Cultura vegetalelor purtătoare de proteine cu utilizare alimentară umană este susceptibilă să accelereze această evoluție. Totuși, ca pentru toate plantele și fără îndoială, mai mult, pentru tutun, numeroase cercetări rămîn încă necesare, cercetările de ordin genetic, agronomic fiziopatologic, nutritiv, toxicologic... condiționînd economicul.

---

[1] Ed. Fayard; reeditată în 1980.

Cînd toate problemele acestea vor fi rezolvate — și vor fi într-o bună zi, proteinele vegetale își vor fi atins scopul. „Iarba lui Nicot" va face un adevărat „tutun" cînd vom putea în sfîrșit să spunem: „Am tutun bun în castronul meu de supă"[1].

APA

„Există mai mulți bătrîni băutori de vin decît băutori de apă", un dicton foarte vechi, care își găsește ecou în următoarea frază a lui *Louis Pasteur:* „noi bem 90% din bolile noastre".

Pentru *Fred Vlès*, „biologia este, în cea mai mare parte, „știința apei". Trebuie să spunem că noul-născut este format 85% din apă. De la naștere la bătrînețe asistăm la o deshidratare constantă a țesuturilor: bătrînul nu mai conține decît 60—65% apă. La mamifere, oasele conțin 80% apă în comparație cu fildeșul dentar — 10%. Un bărbat de 70 de kg, alcătuit din 70% apă, conține aproximativ 49 de litri.

Fără apă, viața nu poate exista: n-ar mai exista vegetație, animale și nici ființe umane. Din toate timpurile și în toate locurile, aglomerațiile omenești au luat naștere în jurul surselor de apă.

La origine, izvoarele, puțurile, fîntînile dădeau o apă curată, adică neinfestată. Din cauza infiltrației apelor din torenți și, după natura straturilor filtrante ale solului, apele n-au întîrziat să se murdărească de la dejecțiile animale și umane, cu atît mai repede și mai masiv cu cît aproape toate punctele de apă au fost expuse, cu o rară inconștiență, dacă nu cu o incredibilă indiferență, la toate infecțiile: apropierea grajdurilor, a grămezilor de băligar, a gropilor de latrine... Cîte puțuri se găsesc în curtea fermelor! Iar fîntînile (sau izvoarele) sînt în genere în mijlocul satului, în punctul lui cel mai de jos. O spălătorie este, adesea, foarte aproape, adăugînd propria ei contaminare.

Există chiar puțuri săpate în grajd. Caii refuză adesea să se adape din apa lor, dar noi am cunoscut cultivatori care o consumau sub pretextul că era rece și că și înaintașii lor făceau așa. Se vede deci că temperatura unei ape nu este totdeauna sinonimă cu calitatea ei.

Pentru dr. *Maurice Piérot*[2], „cea mai mare criminală a așezărilor sătești rămîne apa de alimentare, indiferent dacă este răspîndită prin cisterne, prin puțuri sau prin izvoare". Lucrarea lui de 14 pagini, foarte documentată, abundă în observații relative la tuberculoză și la cancere, observații culese dintr-o jumătate de secol de practică în Franche-Comté. Iată cîteva:

— O cafenea-restaurant și-a schimbat de trei ori proprietarul în treizeci de ani. El folosea o cisternă situată în apropierea gropilor-

---

[1] Multe precizări relative la capitolul acesta au fost culese din articolul „*Tutunul: combustibil și prodigios producător de proteine comestibile*", de T. Stason, Directorul Stației de antibiotice și de bioconvertire I.N.R.A., rue de Maréchal Leclerc, 28 110 Lucé (în „Méd. et Nuz.", 1980, no. 5).

[2] „*Du cancer et de la tuberculose. Leur origine hydrique*" — 1952. (Pacomhy, édit. 7, rue Gustave-Nadaud — Paris 16e).

latrine. Primul proprietar a murit de cancer al feței, iar soția lui de un cancer al uterului. Trei dintre cei șase copii ai lor au murit tuberculoși. Al doilea proprietar a murit de un cancer al ficatului, iar soția lui de un cancer piloric și unicul lor fiu de tuberculoză pulmonară.

Soția celui de-al treilea proprietar a murit de tuberculoză.

— Două familii ocupau o mare casă burgheză. De o parte se folosea apa unei cisterne. Soțul și soția au murit de un cancer al laringelui. Familia de cealaltă parte bea apă dintr-un puț. Tatăl și fiul s-au prăpădit de tuberculoză pulmonară.

— În aglomerația P, au murit, la intervale apropiate, trei canceroși: unul de un cancer al laringelui, unul de un cancer rectal și al treilea de un cancer al feței. Primii doi foloseau o cisternă, iar al treilea apa unui puț.

— În comuna C, viețuiau 120 de locuitori în 26 de cămine. În douăzeci și cinci de ani au murit 23 de cancer și 24 de tuberculoză.

— Într-un sat care număra 16 locuințe, alimentate cu apă de la puțuri proprii și de la un izvor: 1 — un cancer al laringelui și o tumoare albă; 2 — două cancere și un tuberculos; 3 — un cancer și un tuberculos; 4 — două cancere; 5 — un cancer și un tuberculos; 6 — un cancer și trei tuberculoși; 7 — doi tuberculoși; 8 — un cancer; 9 — un cancer; 10 — două cancere; 11 — două cancere; 12 — un cancer; 13 — două cancere, trei tuberculoși; 14 — un tuberculos; 15 — cinci tuberculoși. Adică 17 cancere și 17 tuberculoși.

Pentru *M. Piérot, casa cu cancer,* a cărei existență este de multă vreme dovedită, se confundă cu casa cu *tuberculoză.* Reamintind lucrările unora dintre predecesorii noștri *(Galtier, A. Lumière, Chauveau, H. Vincent, Bec, P. Durand de Courville, Fiessinger...)* asupra puterii patogene a bacilului lui Koch, pe de o parte, și a puterii colibacilului, pe de altă parte, regăsiți în cisternele, puțurile și izvoarele (cișmelele) studiate, Piérot găsește rațiunea importantei morbidități rurale în materie de tuberculoză și de cancere, în folosirea apelor contaminate. Generalizarea aducțiilor de apă sub supravegherea serviciilor de igienă este de natură să explice, măcar în parte, descreșterea cazurilor de tuberculoză. În materie de canceroză, niște studii ar trebui reluate la nivelul colibacilului care, pentru Bec și pentru alții, adaugă foarte sigur printre isprăvile lui o parte din răspunderea în geneza cazurilor de cancer.

APĂ MINERALĂ SAU VEGETALĂ?

Dacă există o lucrare care ar merita o viitoare reeditare, aceasta este cartea doctorului *Julien Besançon,* „Medicina mea", apărută în 1942 și, de negăsit de vreme îndelungată. Această comoară de învățăminte, întemeiată pe o lungă experiență în spital și pe practica lui de oraș a și adus cele mai mari servicii medicilor, ca și celor care o folosesc. Stilul ei este vioi, fără cuvinte sforăitoare, plin de umor și de bun-simț.

În ceea ce privește apa, de care avea o spaimă ancestrală, doctorul *Besançon* n-o admitea, pentru el însuși și pentru pacienții lui,

decît sub formă de infuzii și de ciorbe. Astfel, folosea o apă fiartă în clocote și, pe deasupra, îmbogățită cu principii antimicrobiene sau antitoxice conținute în vegetale. Descrierile pe care le consacră el apei de izvor și apei de torent, merită să fie luate în considerație. Examinarea la microscop a unei picături din aceste ape îi îngăduise să observe o mulțime de murdării, peri de șobolan și multe ale lucruri, „necuviincioase".

J. Besançon distingea apa minerală și apa vegetală (cea din legume și din fructe), acordînd o netă preferință aceleia care, pentru el era *nec plus ultra,* — vinului, băutura care, spunea Pasteur, era „cea mai igienică" din lume. Vinul este, într-adevăr, cu condiția de a fi pur și „cinstit", un aliment și un antiseptic intestinal[1]. Ca în toate cazurile, abuzul nu este, desigur, recomandat. Trebuie să credem că *Besançon,* unul dintre marii medici de altădată știa să folosească vinul, întrucît a murit la 94 de ani... într-un accident stupid.

Cît despre apele minerale, să rezumăm la minimum ce s-a scris adesea. Cele care se vînd în sticle sînt uneori înzestrate cu proprietăți terapeutice. În ciuda publicității, ele n-ar trebui consumate decît cu aviz medical (cu condiția ca medicul să știe despre ce este vorba). Cele care nu dețin virtuți medicale deosebite pot fi consumate în mod obișnuit. În cazul acesta, apa de la robinet prinde și ea bine la nevoie. Are uneori un gust neplăcut? Vom proceda întotdeauna bine expunînd o vreme la lumină, trei sau patru carafe sau sticle cu apă de la robinet, în care vom pune, la alegere, o linguriță cu pudră de argilă la un litru sau o lingură cu suc de lămîie. A doua zi sau chiar două ore mai tîrziu, veți beneficia de o apă care nu va fi cu nimic mai prejos decît oricare alta.

Într-o ordine de idei întrucîtva diferită, problema calității apei rămîne încă la fel de complicată, din cauza tuturor reziduurilor toxice aruncate în rîuri de către uzine (uzinele P.D.G., nu de mult, preferau să riște niște amenzi decît să-și modifice instalațiile). Se știe că datorită hotărîrii autorităților publice au fost obținute rezultate notabile. Dar mai rămîn încă numeroase depozite de deșeuri toxice pe solul nostru, pe care apele din șuvoaie sînt bucuroase să le care în puțuri și fîntîni. La ședința Consiliului de Miniștri din 10 a XII-a 1980, s-a precizat că cele 80 de depozite recenzate în Franța vor fi eliminate în trei ani. La același Consiliu, s-a acordat un „satisfăcător" pe temeiul diminuării poluării apelor cu începere din 1976, „asanare totuși de continuat".

---

[1] Vinul se comportă, de asemenea, ca favorizant al digestiei, mai ales pentru cei care perseverează să rămînă omnivori. O alimentație din produse animale, alături de obligatoriile vegetale, nu poate oferi suficientă apă în timpul meselor. În toate colectivitățile din cîte mi-au fost date să le observ, (pensionate, unele mănăstiri de călugărițe sau de călugări), cînd carafa de apă lua locul urciorului cu vin la mese, colitele și tulburările digestive erau generalizate, iar cheltuielile farmaceutice în constantă ascensiune. Pentru aceleași motive, a le suprima vinul persoanelor în vîrstă este antiștiințific, antidietetic, un nonsens. „Degetul de vin", adică minimum dintr-o jumătate de pahar, este un tonifiant, un ocrotitor. A-l elimina sub un pretext iluzoriu, înseamnă a provoca dezordini și, fără îndoială, a le scurta existența.

Nenorocirea este că toxicele care se infiltrează în apă nu neutralizează nici microbii, nici virușii. (Pornind de la apa robinetului, prof. *Lépine* și-a preparat vaccinul antipoliomielitic).

În sfîrșit, n-aș vrea să trec sub tăcere remarcabilele lucrări ale prof. *L. Cl. Vincent* — pe care le-am analizat și la care am participat parțial din 1954, îndeosebi cu *J. Cl. Reddet*[1]. Pentru Vincent, dacă apele poluate de germenii microbieni provoacă hecatombele infecțioase bine cunoscute, apele poluate, transformate în mod artificial potabile, sînt generatoare de maladii zise de civilizație, în progresie constantă: arterioscleroză, nevroze, diabet, artroze și cancere mai ales. El le găsește explicația în cifrele pH, ale potențialului de oxidoreducere și ale rezistivității.

Teoria *bioelectrică,* căreia îi este unul dintre pionierii cei mai cunoscuți, nerezolvînd fără îndoială totul, rămîne unul dintre factorii cei mai credibili, alături de abuzul de medicamente chimice de sinteză, în explicarea modificării patogeniei în națiunile industrializate.

Problema aparatelor pentru dedurizarea apelor a stîrnit un anumit număr de lucrări medicale reluate de presa de mare tiraj. Iată esențialul din ceea ce am crezut că trebuie să-i consacru în lucrarea mea *„Docteur Nature"*.

Apa dulce se întîlnește în anumite regiuni muntoase, și nu trebuie să fii avertizat ca s-o recunoști: e de ajuns să te speli pe mîini și ai curioasa impresie că nu mai poți să te cureți de săpun. Foarte interesant pentru toaletă și pentru spălatul rufăriei, apa aceasta hipomineralizată este mai puțin favorabilă danturii. Nu era o raritate să întîlnești în ținuturile cu apă dulce, acum nici treizeci de ani încheiați, oameni știrbi la mai puțin de douăzeci de ani. Sexul feminin plătea în mod vădit cel mai greu tribut.

În schimb, în regiunile pe care le-am cunoscut în mod deosebit din anii cei mai fragezi (Doubs și Haute-Saône), starea generală a țăranilor nu lăsa de dorit și afecțiunile cardiovasculare erau o excepție.

De la constatările englezului *J. N. Morris,* înainte de 1970, s-a crezut că se poate afirma că apele mai puțin bogate în calcar (și probabil dezechilibrate la nivelul altor ioni) provoacă o creștere a afecțiunilor cardiovasculare. Dar, fapt de controlat, comunicările pe care am avut parte să le citesc nu vorbesc despre apa dulce *naturală,* ci de apa *îndulcită.* Astfel, prof. *Jean Vigne* ne pune în gardă contra apei *îndulcite* folosită la băut. Fără îndoială, se întîlnește o dată în plus diferența fundamentală dintre un element natural (care nu poate fi totdeauna favorabil, bineînțeles) și un produs asemănător obținut în mod artificial.

La rîndul său, prof. *Y. Raoul* a prezentat un raport despre îndulcirea apelor, la 1.I.1977, în fața Academiei de medicină. Iată-l, retranscris integral.

„Apa potabilă trebuie să răspundă la numeroase exigențe nutriționale și igienice care comandă alegerea captajelor și eventual anumite tratamente. Compoziția minerală, limita conținutului în mate-

---

[1] *„Docteur Nature"* (Edit. Fayard); *„Aromathérapie"* (Edit. Maloine).

rii organice, analiza microbiologică impun controale regulate din partea societăților de distribuire cărora le incumbă răspunderea calității apei potabile. Transportul ei pînă la locul de utilizare nu este mai puțin important, pentru că ar fi inutil să se îndeplinească în mod corect condițiile precedente dacă, la nivelul distribuirii, tratamente inoportune s-ar apuca să-i schimbe compoziția finală. Calitatea apei astfel manipulată ar scăpa garanției societăților de distribuire care, prin competența și acțiunea lor, trebuie să-și asume răspunderea.

Or, frecvent între livrarea ei imobilelor și distribuirea celui care o utilizează intervine demineralizarea apei potabile în aparate zise pentru dedurizatul apei, pe bază de rășine schimbătoare de ioni. *Practica aceasta* poate să fie justificată pentru apa care circulă în cazanele de încălzire și distribuirile de apă caldă, dar *nu este admisibilă pentru apa destinată alimentației*. Într-adevăr, apa potabilă cuprinde încă ioni folositori și mai ales calciu, în proporții controlate, iar manipularea ei ulterioară duce la modificarea acestei compoziții. Apa astfel demineralizată este *„agresivă"* și *atacă toate canalizările metalice* pe care le distruge *încărcîndu-le cu ioni de metale grele și mai cu seamă de plumb*. Apa nu mai poate fi garantată la stadiul utilizatorului și *colectivitatea*, în genere, imobiliară, după ce a decis instalarea unui aparat pentru dedurizat apa, *nu are competența nici mijloacele de a supraveghea noua compoziție* care nu prezintă nici un avantaj mai ales cînd apa era dinainte potabilă. O garanție de bună funcționare a aparatelor pentru dedurizat apa, asemenea unui „service", nu poate atenua inconvenientele unei demineralizări excesive. În fapt, *situația este și mai defavorabilă*, căci aparatele pentru dedurizat apa (adoucisseurs) sînt *uneori sediul poluărilor bacteriene*[1] și regenerarea periodică a rășinilor poate antrena *descărcări diverse, organice sau minerale*, sodice mai ales, mai mult sau mai puțin nocive, alterînd și savoarea apei.

„În concluzie, *practicile* dedurizării apelor potabile de către colectivități care nu au nici vocația nici competența pentru tratarea apei *trebuie să fie interzise*. Soluția pe care o putem sugera este ca un branșament separat să aducă totdeauna apa potabilă, garantată de către responsabilii rețelei de distribuție, pînă la postul care furnizează apa rezervată alimentației".

---

[1] Fără îndoială nu la fel de marcate ca apele puțurilor înfățișate mai sus, dar...

CONCLUZII

Din circa 500 000 de decese anuale în Franța, peste 100 000 sînt datorate cancerelor și 200 000 afecțiunilor cardiovasculare (infarct, arterite, hipertensiune, accidente cerebrale). De aceea s-a putut vorbi adesea și se vorbește mereu, pare-se, cu oarecare verosimilitate, despre falimentul actual al Medicinei[1].

Se poate oare afirma, că medicii sînt răspunzători de starea aceasta de lucruri? Am citit mai sus că, orice-ar crede unii bolnavi dezamăgiți, răspunderea lor este adesea în afara problemei.

La „Stările generale ale inimii", care, în decembrie 1966, întrunea majoritatea cardiologilor francezi, vorbitorii s-au sprijinit pe realități oglindite în cifre, pe fapte precise, înainte de a stigmatiza „apatia generală" (adică a factorilor oficiali, ca și a unei mari părți a opiniei publice) în fața acestor probleme îngrijorătoare. Două milioane de francezi atinși de afecțiuni cardiovasculare furnizînd 40% din mortalitatea generală... Medicii socotesc că se pot bizui pe rapoartele publicate pentru „a forța autoritățile și populația să ia act de gravitatea situației". Cu atît mai mult cu cît, pentru numeroși specialiști, există fără îndoială încă și mai multe decese decît cele declarate în care sînt răspunzătoare tulburările cardiace sau vasculare, deoarece mulți nu primesc, la ieșire, diagnosticul potrivit.

O dată mai mult în fața unor insistențe obositoare (căci nu sînt urmate de efecte) — publicul, scîrbit, pare că se dezinteresează și devine fatalist. Congresul a făcut caz de creditele ridicole alocate cercetării medicale în domeniul cardiologiei, ca în atîtea altele: un serviciu de avangardă primise 71 000 F pentru un an. Era cel mai favorizat, căci alt serviciu nu încasase decît 13 000 F (franci noi), un al treilea numai 5 000 F. Astfel, inima unui francez costă de 25 de ori mai puțin decît inima unui american: 4 F față de 100[2].

Cum orice greșeală se plătește, numeroși indivizi plătesc cu viața lor o întîrziere de cîteva minute la îngrijiri. Se știe oare că puținele servicii de cardiologie din țara noastră duc lipsă atît de specialiști, cît și de aparate?

---

[1] De mai mulți ani, numeroase glasuri autorizate au demonstrat că învățămîntul medical în Franța are lipsuri. Cu ajutorul lui, continuăm să producem „des matheux" (familiar, „studenți tari la matematică") în chip de clinicieni și ucidem, fără doar și poate, încă mult prea mulți bolnavi care, tratați mai bine, ar fi putut supraviețui în condiții bune.

[2] Cifre din 1966.

„Ne-am săturat, a exclamat Profesorul *Yves Bouvrain*, să asistăm neputincioşi la drame înspăimîntătoare. N-am să citez decît una dintre multe altele. La 50 km de Paris, o femeie de 45 de ani este operată pentru a i se corecta tulburările auzului. Operaţie banală şi, practic, fără gravitate. În timp ce otorinolaringologul operează sub microscop, inima bolnavei se opreşte brusc. Imediat, chirurgul recurge la masajul cardiac, la respiraţia artificială. Inima porneşte iar, dar ritmul ei este grav perturbat. Pentru a-l normaliza, era nevoie de un «defibrilator electronic» cu care spitalul nu era dotat. Motocicliştii deschid calea ambulanţei şi bolnava este transportată la Paris. Cît ţine transportul, chirurgul îşi continuă acţiunile de reanimare. Bolnava ajunge la spitalul Lariboisière vie, inima ei bătea, dar creierul era compromis. Rămîne trei săptămîni în comă, apoi moare. Este una dintre acele morţi care au fost calificate ilegitime şi pe care ar trebui să le putem împiedica: un defibrilator nu costă decît 6 000 de franci".

La Grenoble, aşa cum a relatat presa, există două centre de intervenţie rapidă pentru marii cardiaci, dar primul funcţionează numai din cînd în cînd, iar al doilea nu funcţionează deloc, „aceasta, din lipsă de personal, în vreme ce în acelaşi oraş un miliard de franci noi vor fi cheltuiţi pentru Jocurile Olimpice de Iarnă"!

În întreaga Franţă, cu excepţia Parisului — a făcut cunoscut prof. *Jean Lenègre* — bolnavii cardiovasculari nu pot conta decît pe 2 000 de paturi, dintre care doar 975 sînt rezervate cardiacilor propriu-zişi.

În cursul acestui impresionant Congres cardiologic, pe un panou uriaş, într-un cîmp de inimi roşii iluminate pe fond alb, o inimă se stingea din două în două minute, ca să reamintească ritmul morţilor răpuşi de maladii cardiovasculare în ţara noastră.

„Cardiologii au greşit, a declarat profesorul *Paul Milliez*, nevorbind mai curînd la radio, nefăcînd declaraţii presei ... Nu au toate cele necesare ca aparatură pentru că n-au strigat..."

Ce este groaznic, pentru profesorul *Soulié*, „este faptul că a fost necesară o astfel de întrunire, pentru ca autorităţile şi populaţia să fie informate".

Iscusinţa chirurgilor permite, în zilele noastre, să se realizeze neasemuite performanţe tehnice, dar „nu trebuie să ne lăsăm impresionaţi de cîteva reuşite deosebite", a precizat prof. *Soulié*. Într-adevăr, exceptînd afecţiunile congenitale care ţin de intervenţia chirurgicală, în domeniul acesta este mai bine să prevenim decît să vindecăm.

Într-o politică de prevenire chibzuită, aportul unei alimentaţii biologic sănătoase pare primordial. Fără reformele neapărat necesare, evocate parţial în cartea aceasta, starea sanitară a populaţiei nu se va putea ameliora în mod eficace.

Bineînţeles, că toţi murim de ceva, dar trebuie să considerăm normal faptul că nu mai există, în prezent, o familie care să nu aibă cel puţin un bolnav cronic, uneori foarte tînăr printre membrii ei, fie că este vorba de nevrozaţi sau de paretici, de canceroşi sau de cardiovasculari?

Nu mi se pare, într-adevăr, că starea sănătăţii publice este pe

măsura nenumăratelor progrese realizate în domeniul civilizației. Alături de alții, cred cu fermitate că viitorul umanității este grav compromis și că, numai măsurile riguroase pot fi, de acum încolo, de natură să evite agravarea situației. Printre măsurile acestea, așteptate de multă vreme, considerăm util să se interzică adăugarea oricărui antibiotic în alimentația animalelor destinate sacrificării, să se permită orășenilor să ia de la robinetele lor o apă pură, alături de multe altele; vor trebui în mod obligatoriu să se înscrie toate măsurile cerute stăruitor de majoritatea igieniștilor, care să interzică definitiv folosirea aproape a tuturor produselor chimice în industria alimentară, suprimarea insecticidelor și pesticidelor primejdioase, în sfîrșit, revenirea la *moduri de culturi biologice*. Hotărîrile acestea par, într-adevăr, singurele în stare să ne asigure întoarcerea la o alimentație sănătoasă, cu *cereale*, cu *legume* și cu *fructe* ferite de orice toxicitate și, ținînd seama de o reglementare mereu mai strictă în eliberarea de numeroase produse farmaceutice, a reducerii — într-un viitor mai mult sau mai puțin apropiat — a hecatombelor înregistrate în prezent.

Nici o dispoziție legală asupra acestor capitole primordiale n-ar fi prea drastică, întrucît „dacă nu am putea face, din zece în zece ani, bilanțul degradării patrimoniului nostru genetic, scria *Jean Rostand*, am accepta, poate, pentru evitarea *ruinei fiziologice*, măsuri de protecție cu asemenea rigori, încît cele care există ar apărea ridicole".

*

* *

Concluziile acestea datează de mai bine de zece ani, dar n-am găsit necesar să le modific. De ce? Pentru două rațiuni:

— Mai întîi pentru că multe lucruri s-au ameliorat, totuși, la nivelul creditelor consacrate cercetării, la clădirea de noi și de numeroase spitale înzestrate cu aparataje dintre cele mai moderne. . ., precum și pentru că s-au luat multe măsuri la capitolul insecticide, coloranți sau la cel al „amelioranților alimentari", vizînd hormonii, culminînd cu anul 1980.

— Apoi, pentru că opinia publică este din ce în ce mai conștientă că sănătatea ei ține de propria-i competență, nu de un oarecare medic-mecanic înarmat cu capete de sfoară pentru repararea stricăciunilor aparente. Autoritățile publice țin pasul cu ea, mai ales în perioadele electorale. Dar întotdeauna mai rămîne ceva de făcut.

Am dori să se facă mai mult, căci, în ciuda progreselor realizate și a măsurilor luate pentru o mai bună calitate a produselor alimentare, rezultatele nu sînt încă foarte evidente, dacă admitem ceea ce declară anumiți autori pentru care un deces din două se datorează unei boli degenerative a sistemului cardiovascular, în care direct implicată este alimentația.

CUPRINS

Redactor: EUGENIA DĂNESCU
Tehnoredactor: EUGENIA CERNEA

Bun de tipar: 11.08.1987. Apărut: 1987.
Coli de tipar: 20,5

Tiparul executat sub comanda nr 306
la ÎNTREPRINDEREA POLIGRAFICĂ CLUJ
Municipiul Cluj-Napoca
B-dul Lenin nr. 146
Republica Socialistă România



Editura Ceres

